Dezvăluirea sinelui tău sexual

Cum să vorbești despre sex

LIBBY BENNETT, GINGER HOLCZER

Această carte le este dedicată tuturor clienților noștri care au avut curajul să ne dezvăluie problemele din relațiile lor și ne-au învățat complexitatea sexualității umane.

Vorbești cu tine însuti?

Uneori simt că nu mă cunosc foarte bine. Când eram mică, familia mea nu vorbea despre sex și nu sunt sigură că știu ce vreau pentru mine din punct de vedere sexual.

— Femeie, 36 de ani

Să vorbim despre sex

ÎNCEPEREA CĂLĂTORIEI

A trecut atâta timp de când (am evitat) să vorbesc despre sex, încât nici nu știu de unde să încep.

— Bărbat, 40 de ani

- Poți vorbi cu ușurință despre sex?
- Speri că problemele tale sexuale vor „dispărea, pur și simplu“?
- Știi care sunt neînțelegerile dintre voi în cuplu?
- Vă evitați unul pe celălalt din punct de vedere sexual și fizic?
- Poți să vorbești cu medicul sau cu terapeutul tău despre sex?

Vedem imaginea asta pe marele ecran: doi iubiți, prăbușindu-se în nisip, valurile spărgându-se peste ei, corpurile îmbrățișate... totul pare atât de erotic și de simplu! în realitate însă, în dormitor, oricine altcineva trebuie să se lupte cu experiențe care nu sunt chiar atât de sexy: penisuri flasce, libidou scăzut, ejaculare precoce, durere vaginală și multe altele! Aceste probleme nu pot fi ignorate, dar cum să vorbim despre ele? Viața erotică e complexă, iar să vorbești despre ea poate fi ciudat și înfricoșător. Fără abilitatea de a comunica despre sex, o relație e posibil să se răcească, să devină devenind frustrantă, chiar plictisitoare! Așa că veniți alături de noi pentru o conversație intimă despre un subiect foarte personal... sexul!

Suzanne și Sam[1], care de-abia au trecut de 50 de ani, sunt un cuplu care au venit la terapie ca să vorbească despre discrepanța în ceea

ce privește dorința lor sexuală. Sam a observat că dorința lui sexuală era scăzută, ceea ce era o schimbare pentru el. Suzanne a descoperit și ea câteva schimbări în ceea ce o privea și a vorbit cu ginecologul ei despre dorința ei sexuală scăzută și despre schimbările cauzate de menopauză. Medicul i-a sugerat un lubrifiant vaginal și o cremă cu estrogen. Libidoul lui Suzanne a început să-i revină și a constatat că are o dorință sexuală tot mai mare. Sam a recunoscut că avea niște modificări de erecție, iar aceste modificări erau foarte descurajante. îi era frică să încerce un raport sexual după ce și-a dat seama că nu putea conta pe faptul că erecția lui va fi la fel de fermă cum era atunci când era tânăr. Terapeutul lor i-a educat pe Sam și pe Suzanne cu privire la schimbările fizice normale la bărbat și la femeie atunci când înaintează în vârstă. Pe măsură ce au discutat și au învățat despre corpurile și nevoile lor aflate în schimbare, Suzanne și Sam au început să se relaxeze amândoi în ceea ce privește așteptările asupra performanței. Au constatat că oportunitatea de a vorbi cu sinceritate despre schimbările datorate vârstei le-a adus eliberare și o relație sexuală revitalizată.

DE CE SĂ SCRIEM *ÎNCĂ* 0 CARTE DESPRE SEX?

în calitate de sex-terapeuți și terapeuți de cuplu, ne întâlnim mereu cu persoane și cupluri care se luptă să-și găsească vocea sexuală, în fiecare zi, auzim suferința și confuzia pe care o trăiesc oamenii atunci când încearcă să-și facă ordine în gândurile și sentimentele lor cu privire la sex. Pentru a-i ajuta pe clienții noștri să găsească resurse, am început să căutăm materiale despre comunicarea sexuală. Am constatat că majoritatea cărților încep din dormitor, chiar de sub cearșafuri! Există cărți despre creșterea dorinței, obținerea unei vieți sexuale mai bune, poziții sexuale neobișnuite și alte subiecte care sunt fie prea fierbinți, fie prea teoretice pentru clienții noștri. Am citit aceste cărți și le-am recomandat, dar niciuna dintre ele nu satisfăcea toate exigențele clienților.

Am început să ținem ședințe și seminarii cu grupuri mici, pentru femei, despre șinele lor sexual. Am ținut ateliere pentru terapeuți și personalul din domeniul sănătății, despre nevoile sexuale ale clienților lor. Le-am vorbit unor grupuri comunitare despre sexualitate și înaintarea în vârstă, sexualitate și cancer sau, pur și simplu, despre sexualitate. Pe parcurs, mulți oameni ne-au spus că au apreciat discuțiile noastre „libere“ despre sex și că le-a plăcut umorul pe care l-am folosit.

Clienții noștri ne-au spus că le era greu să aducă în discuție preocupările lor sexuale atunci când vorbeau cu specialiștii din zona medicală și că nici terapeuții nu-i întrebau despre acest aspect.

Michael și Marcie au venit la cabinet pentru terapie după cincisprezece ani de relație și trei alte experiențe terapeutice, în timpul celei de-a doua ședințe, terapeutul i-a întrebat despre relațiile lor sexuale. După o pauză, Michael a recunoscut că sexul era ceea ce-1 deranja pe el, în primul rând, în relație. Michael a continuat spunând că-i e dor de conexiunea intimă pe care o avea cu Marcie și simțea că parcă ea nu mai era atrasă de el. Terapeutul a reușit să discute problema în timpul ședințelor și a lucrat cu ei asupra părții sexuale a intimității lor. Marcie l-a asigurat pe Michael că era atrasă de el din punct de vedere fizic și că „uneori, viața cotidiană pare, pur și simplu, să se pună de-a curmezișul“. Michael avea ochii plini de

lacrimi la sfârșitul ședinței în care îi spunea terapeutului că, în toți anii în care au căutat terapie maritală, nu au fost întrebați nici măcar o dată despre sex.

Aceasta e o poveste pe care am tot auzit-o, iar și iar, în terapie. Oamenilor le e greu să discute despre sex cu partenerii lor, cu terapeuții și chiar și cu medicii de familie.

Katrina și Kathy au venit la terapie vorbind despre interesul lui Kathy față de o altă femeie. Au dezvăluit că erau împreună de zece ani, și în tot acest timp, Katrina lua un antidepresiv care-i scădea dorința

sexuală. Se trezea că refuza mai mereu să facă sex cu Kathy. Medicul ei nu i-a spus niciodată despre acest efect secundar particular al medicației și Katrina a dat peste această informație pe internet. Dar răul fusese făcut. Cuplul intrase într-un tipar în care Katrina evita sexul, iar Kathy căuta sex în altă parte. Desigur, aceasta nu e o scuză pentru Kathy, dar o discuție între Katrina, Kathy și medic i-ar fi oferit alte opțiuni Katrinei. E posibil ca alte medicamente sau tratamente să nu fi avut acest tip de efect secundar.

La workshopurile cu personal din domeniul sănătății, i-am auzit că au dificultăți în ceea ce privește felul în care să vorbească despre delicatul subiect al preocupărilor sexuale ale pacienților.

Dr. Johnson a vorbit cu noi după prezentarea noastră referitoare la tulburările sexuale feminine: „Chiar am nevoie de niște instrumente ca să discut aceste aspecte cu pacientele mele. Urmărindu-vă pe voi, am simțit că parcă ați stat în cabinetul meu ascultându-mi pacientele vorbind despre preocupările lor. Vă mulțumesc că ați abordat acest subiect la conferința noastră, pentru că trebuie să intrăm în contact cu pacienții noștri în ceea ce privește acest subiect!"

Așa că ne-am sfătuit și am decis să scriem despre sex. Vrem să abordăm acest subiect, care încă ne mai face, pe mulți dintre noi, să ne rușinăm.

DE CE SĂ CITEȘTI *ÎNCĂ* 0 CARTE DESPRE SEX?

Vrem să poți să-ți înțelegi propria sexualitate, să înveți despre sexualitatea partenerului/partenerei, iar după aceea, dacă e nevoie, să o poți aduce în discuție în cuplu sau în psihoterapie.
Această carte e împărțită în trei părți, care te vor ajuta în călătoria

pentru a-ți cunoaște șinele sexual, iar după aceea de a prezenta acel sine și altora. Prima secțiune, „Vorbești cu tine însuți?“, te ghidează să-ți explorezi trecutul și unicitatea. A doua secțiune, „Vorbești cu mine?“, îți oferă strategii pentru a-ți comunica nevoile sexuale, pentru a negocia prin apele tulburi ale unei relații și pentru a ventila flăcările sexualității. în sfârșit, „Ascultă cineva?“ oferă informații utile pentru a comunica cu un terapeut sau cu un medic. Secțiunile care cuprind „Vindecarea sexuală“ oferă întrebări și răspunsuri cu privire la preocupările sexuale. Deși informațiile de identificare au fost schimbate în cadrul întrebărilor din secțiunea „Vindecarea sexuală“, pentru a le proteja identitatea clienților noștri, acestea sunt preocupările pe care le-am auzit de la clienți în practica noastră privată și în discursurile pe care am fost invitate să le ținem.

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Călătoria către o mai bună comunicare despre sex este una pe care noi o vedem desfășurându-se pe o punte. Aceasta începe cu dorința de a cunoaște profunzimea propriei sexualități. Există mulți factori care dau consistență acestei „punți“. Unii se referă la sexualitatea proprie: percepțiile din copilărie, traumele sexuale, unicitatea sexuală și provocările din diferitele etape ale vieții. Altele se referă la relația persoanei cu un partener, cum ar fi comunicarea, așteptările, dificultățile din relație și dorința. Aceste componente individuale și relaționale duc la conștientizare sexuală. Faptul că poate să vorbească despre aceste subiecte va ajuta o persoană să-și facă auzită vocea ei sexuală.

DAR DE CE TREBUIE SĂ *VORBESC* DESPRE SEX?

Se pare că se vorbește foarte mult despre vorbit! Se întâmplă în emisiunile *Oprah* și Dr. *Phil.* Există cărți peste tot. Atunci, de ce se pune tot acest accent pe vorbit?

în calitate de terapeute, noi înțelegem că unii oameni nu se simt confortabil să-și discute în mod deschis problemele. Mai ales când e vorba despre sex! Auzim disconfortul în practica noastră privată, la seminarii și în propriile noastre relații. Știm că, dacă nu aduce cineva vorba despre sex, o mulțime de aspecte importante încep să fiarbă la foc mic înăbușit până când lucrurile ajung la punctul de fierbere.

VINDECAREA SEXUALĂ

De ce e important să mă cunosc pe mine ca să vorbesc despre sex? Eu nu simt că problemele mele sexuale sunt doar *ale mele,* simt că sunt problemele noastre. Iar partenerul meu are probleme și el!

E important să te cunoști pe tine însuți înainte să poți spune altcuiva acele cunoștințe. Atunci când vorbești despre sex, faptul că înțelegi de unde vin ideile și percepțiile tale poate fi util atunci când te prezinți altcuiva. Nu puteți să aveți o conversație dacă nu știți amândoi de unde veniți și în ce direcție vreți să mergeți. Suntem de acord că problemele sexuale ale unui cuplu sunt o problemă „a noastră". Dar trebuie să începi cu înțelegerea de sine.

SI *CUM* SÄ VORBESC DESPRE SEX?

Comunicarea este o parte esențială a unei relații. Atunci când gândurile și sentimentele sunt exprimate cu exactitate și auzite cu empatie, e posibil să vă apropiați, să vă simțiți mai în siguranță și să dezvoltați o intimitate mai profundă. Faptul că se răspunde într-o manieră respectuoasă va crea un mediu în care există libertate de expresie. începeți conversațiile intime încet, amintin-du-vă să păstrați simțul umorului și fiți atenți la reacțiile pozitive și negative.

Luați în considerare că este necesar un loc sigur pentru a avea conversații despre sex, iar o relație nu satisface întotdeauna această

nevoie. E posibil să existe unele răni din trecut care trebuie să fie vindecate pentru a ajunge într-un loc în care există un sentiment de siguranță. Dacă relația este resimțită ca nesigură din punct de vedere fizic sau emoțional, e posibil să fie necesar ajutor profesional pentru a se amplifica înțelegerea, pentru ca persoanele să se simtă mai sigure și să formeze o legătură sexuală mai satisfăcătoare. Mai multe lucruri despre siguranță se găsesc în Capitolul 6.

Vrem să încurajăm comunicarea deschisă cu privire la nevoile, temerile și dorințele sexuale. Te asigurăm că ne vom mișca încet și vom oferi multe exemple pe parcursul acestei cărți. Atunci când există probleme de comunicare sexuală, putem afirma cu siguranță că suferă și alte zone ale comunicării. Comunicarea promovează conectarea, iar atunci când tu nu ești conectat, poate să pară că partenerul tău vorbește o limbă străină.

Tyler și Tessa, un cuplu de tineri de-abia trecuți de 20 de ani, au venit în terapie având puține lucruri de spus la început. Tessa i-a cerut lui Tyler să explice de ce se aflau acolo, iar ea a stat și și-a ascultat partenerul, cu brațele încrucișate la piept. Tyler părea foarte stânjenit în timp ce explica că a suferit de ejaculare precoce pe întreaga perioadă de doi ani a relației lor. Nu puteau să vorbească despre asta acasă fără să ajungă la lacrimi și certuri. Tyler se învinuia pe el însuși, iar Tessa se simțea frustrată și lipsită de speranță. Problemele sexuale ale Tessei și ale lui Tyler se inseraseră în relația lor și în alte feluri. Tensiunea problemei sexuale nerezolvate îi urmărea în interacțiunile pe care le aveau unul cu celălalt atunci când încercau să vorbească despre bani și despre gestionarea timpului. Deoarece nu se simțeau ca niște parteneri intimi în dormitor, ei nu se simțeau apropiați și conectați nici în alte zone din relația lor. Nici Tessei, nici lui Tyler nu le plăceau confruntările și au început să evite să vorbească, să se atingă sau să planifice momente în care să stea unul cu celălalt. După ce au învățat mai multe luni comunicarea eficientă, ei au putut să vorbească unul cu celălalt despre preocupările lor sexuale, ceea ce a făcut să se simtă mai conectați și mai compatibili.

Vom detalia mai mult despre arta comunicării în Capitolul 6, însă iată aici câteva idei pe care să le iei în considerare pe măsură ce citești această carte:

PONTURI PENTRU COMUNICAREA CU PARTENERUL/A

- Ascultarea este ceva ce necesită practică. Cei mai mulți dintre noi avem probleme să „auzim“ cealaltă persoană, deoarece ne pregătim pentru propria noastră replică.

- Tu și partenerul/a tău/ta sunteți diferiți. Nu te aștepta la acord. Așteaptă-te la diversitate.

- Simpla ventilare a furiei tale e posibil să te facă să te simți mai bine sau mai important/ă, dar nu va fi utilă relației, încearcă să te exprimi, dar fii și blând/ă, și neamenințător/ oare.

- Vorbește-i moderat. Partenerul/a tău/ta nu poate cuprinde prea multe informații. Devin copleșitoare.

- Dacă ai nevoie de clarificări, pune întrebări la obiect.

- Stai departe de generalizări cum sunt „Tu întotdeauna...“ sau „Tu niciodată...“.

- Să luați o pauză este un lucru bun, atâta timp cât tu și partenerul/a tău/ta cădeți de acord asupra regulilor și reveniți mai târziu asupra problemei.

- Cădeți de acord cu privire la modul în care să vă păstrați conversația privată. Este în regulă să vorbești cu cel mai bun prieten sau cu fratele tău despre problemele tale sexuale?

- încearcă să reformulezi ce a spus celălalt. Verifică să vezi dacă ai înțeles exact ce vrea să spună partenerul/a.

- Manifestă empatie pentru ceea ce simte partenerul/a tău/ ta. Empatia nu înseamnă că ești de acord cu afirmațiile sau opiniile lui/ei. Empatia arată compasiune, validare și înțelegere.

- Folosește afirmații care încep cu „Eu simt“. Nu presupune că știi ce simte partenerul/a tău/ta. Evită afirmațiile cu „tu“.

- Citirea minții funcționează doar la iarmaroc! Verificați lucrurile unul cu celălalt. Amintește-ți că nu ești expert în problemele partenerului/ei.

SEX... IUBIRE... CE-ARE CREIERUL MEU

DE-A FACE CU ASTA?

Această carte intenționează să-i ajute pe oameni să se conecteze și să comunice despre sex, în ciuda unor diferențe cum sunt copilăria fiecăruia, unicitatea și provocările personale. însă ce se întâmplă cu structura noastră chimică? în afara unor diferențe de gen, părem să fim destul de asemănători din punct de vedere chimic.

De ce ne îndrăgostim și dorim intimitatea sexuală? E util să explorăm suișurile și coborâșurile iubirii pentru a comunica despre schimbările din relațiile noastre sexuale. înțelegerea „îndrăgostirii“ din perspectiva neuroștiințelor ne poate ajuta să înțelegem puternicele impulsuri emoționale și sexuale trăite în relațiile pe termen lung.

Par să existe trei sisteme separate care joacă un rol în ceea ce numim „iubire“. Primul sistem sau impuls, *dorința sexuală,* este alimentat în principal de testosteron, atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor. Suntem impulsionați de hormonii și de substanțele chimice care se află în profunzimea structurilor primitive ale creierului să ne căutăm parteneri sexuali.

Al doilea sistem, *iubirea romantică,* este discutat în cartea lui Helen Fisher, *Why We Love (De ce iubim),* în care ea se bazează pe studii care folosesc neuroimagistica pentru a determina substanțele chimice din creier care sunt asociate acestuia[2]. Etapa iubirii romantice, în care cuplul își concentrează energia exclusiv și intens unul asupra celuilalt, de obicei durează aproximativ șase până la optsprezece luni. Scanarea bazată pe imagistica prin rezonanță magnetică funcțională (IRMf) a arătat că persoanele care se uitau la o fotografie a celor „îndrăgiți" aveau o activitate semnificativ mai mare în aria cerebrală cunoscută ca aria tegmentală ventrală. Celulele din această arie cerebrală distribuie dopamina, un neurotransmițător care ne impulsionează să căutăm ceea ce este necesar pentru supraviețuire, cum ar fi, de exemplu, hrană, apă și sex. Dopamina e distribuită în diferite părți ale creierului, permițându-ne să ne concentrăm și să ne restrângem asupra urmăririi unei recompense, și produce, de asemenea, foarte multă energie și „sentimente de exaltare". Atunci când este găsit obiectul dorinței, există un sentiment al recompensei interioare, chiar o euforie, ceea ce ne motivează să continuăm să căutăm mai mult. Dopamina mărește adesea secreția testosteronului, ceea ce duce la dorința de a face sex.

Al treilea sistem este numit *iubirea de tip atașament* sau *iubirea partenerială* și cimentează relația. Neuro științele au arătat că acest sistem apare treptat și pare să fie facilitat în special de doi hormoni, oxitocina și vasopresina, care inundă creierul în timpul relațiilor intime. Iubirea de tip atașament are tendința să influențeze activitatea dopaminei și a norepinefrinei, reducând efectele iubirii romantice și făcând să scadă valul de excitare care apare atunci când ne „combinăm" pentru prima oară.

Așa cum observam mai sus, etapa romantică din orice relație dispare în mod natural. De câte ori nu au fost alimentate relațiile noastre de acest sentiment intens și impetuos de „iubire", doar ca să se constate că dispare în timp! E de înțeles că suferim atunci când simțim că dispare fiorul sexual. Capitolul 9 cuprinde mai multe

informații despre anumite tehnici de a stimula și revigora flacăra relației.

CUM SĂ FOLOSEȘTI ACEASTĂ CARTE

Volumul de față este în primul și-n primul rând despre comunicare și este scris pentru cupluri — heterosexuale, gay, lesbiene, bisexuale sau transgen. Informațiile pot fi folosite de parteneri, indiferent dacă sunt căsătoriți, sunt în faza de întâlniri sau locuiesc împreună. Deși am scris cartea cu gândul de a include *toate* tipurile de relații, heterosexuale sau de alt fel, există la sfârșitul acestei cărți resurse care vor aborda mai amplu problemele specifice. Cartea mai poate fi utilă atunci când te pregătești pentru o relație sau când faci o evaluare „la rece“ a unei relații anterioare.

Cartea noastră îți oferă „sexerciții“ care să te angreneze în explorarea terapiei sexualității tale, îmbunătățindu-ți comunicarea și amplificându-ți intimitatea și pasiunea. în cuprinsul acesteia, am inclus exemple de oameni exact ca tine care se luptă să-și înțeleagă și să-și exprime preocupările sexuale. Secțiunile de „Vindecare sexuală“ ale cărții răspund unor întrebări specifice cu privire la problemele sexuale. întrebările și răspunsurile abordează subiecte care merg de la tulburarea erectilă până la infidelitate și la multe altele.

Pe măsură ce citești această carte, îți sugerăm să ții un jurnal, ca să scrii răspunsurile la „sexerciții“. Fă-ți timp să vorbești cu partenerul despre ceea ce afli și cere-i acestuia să ți se alăture în explorarea nevoilor voastre sexuale. Poate fi util să citiți această carte în calitate de cuplu și să lucrați exercițiile împreună. Dacă ajungeți la subiecte care vă fac să vă blocați, fie că se referă la relația dintre tine și partenerul tău, fie doar la tine, gândește-te la posibilitatea de a lua această carte cu tine, ca un ghid, și de a vorbi cu un terapeut sau cu o persoană de sprijin.

Dacă ești terapeut sau lucrezi în serviciile de sănătate, această carte poate fi un material suplimentar pe care să-1 recomanzi clienților tăi. Le va oferi acestora informații și instrumente cu ajutorul cărora să discute cu tine și cu partenerii lor.

VINDECAREA SEXUALĂ

Sunt cu partenerul meu de unsprezece ani. De ce îmi e atât de greu să vorbesc despre sex? Vorbesc cu el despre absolut orice altceva, fără nicio problemă. Nu obțin întotdeauna ceea ce vreau în dormitor și nici nu pot să-i spun partenerului ce vreau. De ce se întâmplă așa?

Aceasta e o problemă atât de frecventă, încât ne-am decis să scriem o carte despre ea! E greu de indicat un singur motiv, deoarece îți este greu să vorbești dintr-o combinație de motive. Ai fost crescut interzicându-ți-se să vorbești despre sex sau ți s-a spus că sexul e „murdar"? Ai trecut prin niște experiențe sexuale neplăcute care încă îți mai trezesc sentimentul de rușine atunci când este adus în discuție subiectul sexului? Poate că abilitățile tale de comunicare nu sunt așa cum ar putea să fie. Există anumite aspecte referitoare la etapele de viață despre care trebuie să afli mai multe ca să faci comunicarea sexuală mai confortabilă? Dificultățile sau „punctele nevralgice" din relație pot să facă discuțiile despre sex mult mai dificile. Așadar, după cum vezi, sunt numeroase aspecte care intră în discuție și care fac să-ți fie greu să vorbești despre sex. Nu renunța! E foarte important să poți vorbi despre sex! Pentru a obține lucrurile pe care le vrem și de care avem nevoie, trebuie să comunicăm. Amintește-ți că vorbitul este numai o jumătate a demersului. Trebuie să fim în stare să și ascultăm. Citește această carte cu partenerul tău și efectuați exercițiile. Căutați sprijinul unui psiholog dacă simțiți că o problemă vă depășește, și nu ați regăsit-o în această carte.

* * *

Aflat la începutul călătoriei tale înspre conștientizarea sexuală, sperăm că vei putea:

- Să te confrunți cu temerile referitoare la exprimarea nevoilor și preocupărilor tale sexuale.
- Să-ți examinezi ideile greșite despre sex.
- Să ajungi să-ți înțelegi istoria sexuală personală.
- Să înveți tehnici de comunicare despre sex.
- Să-ți îmbunătățești relația sexuală.
- Să aprinzi flacăra dorinței!

* * *

SEXERCITII

I. Gândește-te la puntea către conștientizarea sexuală pe care am descris-o mai înainte în acest capitol. în timp ce citești afirmațiile de mai jos, gândește-te dacă fiecare afirmație ți se pare adevărată sau falsă.

- îmi place atingerea fizică.
- Mă simt bine în corpul meu.
- Am încredere în partenerul meu.
- Prezint încredere.
- Mă simt bine cu mine însumi/însămi.
- Familia mi-a oferit mesaje pozitive cu privire la sex.

- Convingerile mele religioase mi-au dat mesaje pozitive cu privire la sex.
- Nu cred că viața mea sexuală trebuie să fie precum cea prezentată de mass-media.
- Sunt conștient de traumele mele sexuale.
- Mi-am gestionat rănile sexuale (în terapie și/sau cu partenerul meu).
- înțeleg că eu și partenerul meu avem nevoi sexuale diferite unul față de celălalt.
- Accept că partenerul meu are preferințe și aversiuni specifice atunci când vine vorba despre sex.
- Știu că provocările vieții (îmbătrânirea, nașterea copiilor, bolile, tulburările sexuale, dificultățile emoționale etc.) îmi influențează viața sexuală.
- Eu și partenerul meu comunicăm eficient cu privire la sex.
- Am așteptări realiste cu privire la sex.
- Știu că există multe mituri în ceea ce privește sexul.
- Partenerul meu și cu mine avem abilitățile să trecem prin dificultățile relaționale (conflicte, pornografie, lupte de putere, aventuri etc.)
- Știu ce mă excită.
- Știu ce îl excită pe partenerul meu.
- Caut modalități de a condimenta viața sexuală.
- Partenerul meu și cu mine avem contacte sexuale regulate.

- Pot să vorbesc cu ușurință despre sex cu terapeutul meu.
- Pot să discut confortabil despre sex cu medicul meu de familie.

Dacă ai răspuns cu „fals“ la oricare dintre aceste afirmații, atunci ai luat cartea potrivită! Fiecare dintre aceste afirmații va fi abordată în următoarele capitole, ca să te ajutăm să-ți dezvolți conștientizarea sexuală și să-ți dăm idei pentru a comunica despre sex. Am inclus în fiecare capitol exerciții reale și testate, care-ți vor condimenta viața sexuală!

II. Stabiliți reguli de siguranță pe care să le respectați atunci când încercați exercițiile din carte (veți descoperi mai multe despre regulile de siguranță în Capitolul 6). Creează-ți propriile reguli, astfel încât să te simți în siguranță atunci când vorbești cu partenerul tău. Poate că vei dori să purtați discuțiile în afara dormitorului, astfel încât acest spațiu să rămână un loc sigur. Scrieți-vă regulile în jurnal și, dacă e necesar, citiți-vi-le unul altuia de fiecare dată când vă apucați să discutați despre sex. Gândește-te la propria siguranță și la ceea ce ai tu nevoie. Fiecare partener poate să împărtășească ce ar fi sigur pentru el sau pentru ea. Ai nevoie de reasigurări? Atunci când purtați discuțiile, ajungi de obicei într-un loc în care simți că nu ești auzit? Care sunt declanșatorii care ar putea să influențeze modul în care îți asculți partenerul? Unde ar fi trebuit să purtați discuțiile? Sunt întreruperile o problemă? încercați să vorbiți despre felul cum să încheiați discuția, astfel încât niciun partener să nu simtă că au rămas probleme nerezolvate.

III. Atunci când vă simțiți amândoi confortabil, atât tu, cât și partenerul încercați să vă gândiți la cât mai mulți termeni sexuali! Scrieți termenii în jurnalul vostru. Vorbiți despre felul în care vă numeați părțile corpului atunci când erați copii, despre termenii amuzanți pe care i-ați auzit pe parcursul vieții și despre termenii științifici pentru părțile corpului. Asigurați-vă că vă păstrați simțul umorului în timpul acestei discuții!

IV. începeți să vorbiți constant despre sex! încercați să vă programați un moment pentru această conversație, concentrându-vă pe câte o întrebare în fiecare săptămână, cum ar fi:

- Ce film care are o scenă sexuală te excită foarte mult?

- Ce alt loc, în afară de pat, este extraordinar pentru a face dragoste?

- Care e cea mai interesantă poveste erotică pe care ai citit-o vreodată?

- Ce fel de muzică îți aprinde pofta de sex?

- Cum te gândeai că o să fie sexul înainte să fi avut o experiență reală?

Nu uitați să mențineți aceste sexerciții degajate și distractive! Va veni un moment pentru a discuta aspecte mai dificile, dar acum scopul este ca tu și partenerul să vă apucați să vorbiți despre sex. Deocamdată, stați departe de întrebările încărcate emoțional. Ar fi o idee bună să scrieți întrebările, să le puneți într-un borcan și să alegeți în fiecare săptămână câte una pe care să o discutați. în acest fel, veți avea întotdeauna ceva de discutat!

1

Suzanne și Sam, precum și ceilalți menționați în această carte, sunt exemple din practica noastră terapeutică, dar am schimbat numele și detaliile de identificare, pentru a le proteja confidențialitatea.

2

Helen Fisher, *Why We Love* (New York: Henry Holt and Company, 2004).

2

Șoapte din copilărie

RECONSIDERAREA TRECUTULUI

îmi amintesc că, în familia mea, nu se discuta despre „atingeri“. Părinții mei se certau mult, iar eu încercam să stau în umbră.

— Femeie, 27 de ani

- Care erau mesajele despre sexualitate când erai copil?
- Te simțeai confortabil în ceea ce privește mângâierile, în casa copilăriei tale?
- Ai fost protejat de abuzul emoțional și/sau sexual când erai mic?
- Familia ta demonstra că are niște deprinderi sociale sănătoase?
- Când erai mic, ai auzit mesaje pozitive sau negative cu privire la corpul tău?

Ca să discutați probleme sexuale atunci când sunteți adulți, e important să ascultați șoaptele din copilărie și percepțiile pe care vi le-ați format în primii ani de viață. învățarea despre șinele sexual începe în momentul în care se naște copilul. Familia, colegii și cultura joacă un rol important în dezvoltarea sexualității. Probabil că avem doar o conștientizare vagă a influențelor pe care le au mediul familial și experiențele din copilărie asupra sexualității noastre. Aceste lecții devin adesea mesajele subtile care ne „șoptesc“ când suntem adulți, atunci când încercăm să ne creăm o relație sexuală satisfăcătoare.

Ne luptăm adesea cu interacțiunile noastre sexuale și ne întrebăm care sunt forțele care se agită dedesubt... Aceste forțe devin clare mai ales în momentul în care două persoane provenind din medii diferite au o relație sexuală care a devenit tensionată sau distantă. Atunci când explorăm sexualitatea, trebuie să ne înțelegem propriul mediu familial și influențele lui.

ȘASE ELEMENTE NECESARE PENTRU 0 STIMĂ

DE SINE SEXUALĂ SĂNĂTOASĂ

Anumite elemente importante, care e posibil să fi fost sau nu prezente în copilărie, sunt fundația pe care se construiește o stimă de sine sexuală sănătoasă. Ca să fim siguri și suficient de deschiși pentru a ne angaja într-o activitate erotică și sexuală satisfăcătoare, într-o relație intimă, trebuie să avem un puternic sentiment de sine sexual. Cele șase elemente importante pentru o stimă de sine sexuală sănătoasă sunt: atingerea adecvată, încrederea adecvată, imaginea de sine sănătoasă, stima de sine puternică, deprinderile de interacționare eficiente și granițele adecvate.

ATINGEREA ADECVATĂ

Atingerea adecvată în copilărie este primul element necesar pentru construirea unei fundații sexuale puternice pentru maturitate. Copiii sunt atinși în timpul primilor lor ani din necesitate: sunt hrăniți, înfășați, li se face baie, sunt pedepsiți, liniștiți, antrenați să folosească toaleta și multe altele. Atingerea adecvată în copilărie presupune granițe respectuoase, încurajări blânde, gesturi atente și expresii liniștitoare. Calitatea și volumul atingerilor pot însă să difere foarte mult de la un cămin la altul.

Din unele cămine atingerea lipsește absolut complet. Oamenii ne spun adesea în terapie: „Știu că părinții mei m-au iubit, dar nu ne îmbrățișam și nici nu ne sărutam unii pe alții“. Nu este neobișnuit să vedem următoarea situație într-o ședință de terapie: membrii unui cuplu stau unul lângă celălalt pe o canapea mică; un partener începe să plângă, în timp ce celălalt stă în tăcere, cu mâinile împreunate, uitându-se drept înainte la terapeut. Atingerea liniștitoare e ceva străin pentru multe cupluri. Pentru unii, e posibil ca atingerea să nu fie asociată cu iubirea. Prin urmare, este iubirea asociată cu atingerea?

în unele cămine predomină neglijarea, iar copilul se simte invizibil. El nu e mângâiat prea des și trebuie să învețe să se aline singur, chiar de la o vârstă timpurie.

Chris a venit la terapie spunând că avusese puține relații sexuale sau emoționale la maturitate. își amintea că, atunci când avea 5 ani, un băiat din vecini a început să-1 agreseze. Băiatul alerga după Chris când acesta ieșea afară să se joace, tachinându-1 și amenințându-1. Din cauză că părinții lui Chris îi acordau puțină atenție, el a ales să facă față agresorului în felul lui. Se ascundea de acest băiat și încerca să-1 evite, dar nu s-a simțit niciodată în siguranță în cartierul lui. Chris nu le-a cerut niciodată părinților protecția pentru că simțea că nu era cu adevărat „văzut sau înțeles“ de familia lui. Ca adult, spunea Chris, s-a trezit că trăiește sentimente similare de a fi invizibil în raport cu colegii lui de serviciu. Se simțea inconfortabil cu atingerea și rareori căuta relații intime. Emoția de frică îl ghida în cele mai multe dintre relațiile lui sociale, făcându-1 să fie izolat și singur.

în unele familii, există multă anxietate în ceea ce privește atingerile. Aceasta se poate datora unui părinte care a fost abuzat când era copil, ducând la confuzie cu privire la dreptul de a atinge sau la felul exact în care să-și atingă propriul bebeluș, copil sau adolescent. Alteori, această atingere anxioasă poate să fie asociată cu pierderea sau cu frica de pierdere care își are originea în trecutul părintelui.

Unii părinți pot să fie acaparatori sau intruzivi cu atingerea lor, și atunci copilul se va simți obligat ca, din cauza anxietății, să îndeplinească dorințele părinților, în detrimentul propriilor nevoi.

Există multe cămine în care se manifestă atingerea violentă sau amenințarea cu violența. într-un cămin în care sunt mai mereu prezente tensiunile și exploziile de mânie, copilul învață durerea și frica. Copilul știe că el sau ea trebuie să se ascundă ca să fie în siguranță sau să intervină ca să oprească violența. în aceste cămine, atingerea nu e sigură sau liniștitoare.

VINDECAREA SEXUALĂ

Sunt cu partenerul meu cam de un an de-acum. Totul a început bine. Avem aceleași hobby-uri și prieteni comuni. Dar cu cât stăteam mai mult împreună, constatam că aveam neînțelegeri cu privire la lucruri mărunte. El voia să vorbim despre ele, chiar în contradictoriu despre unele, dar eu voiam doar să evit, cu orice preț, conflictul! Asta a făcut să ne îndepărtăm unul de celălalt din punct de vedere sexual, pentru că nu ne rezolvam aceste probleme. Eu provin dintr-o familie violentă, în care părinții se certau mereu. Știu că mi-e frică să vorbesc despre lucruri dificile, pentru că nu vreau să mă bag într-o mare ceartă. însă îmi pierd relația apropiată, distractivă cu partenerul meu și urăsc acest lucru.

E foarte bine că îți conștientizezi frica de conflict! Atunci când oamenii cresc în familii violente, cel mai adesea nu învață cum să rezolve conflictul și le este teamă că orice confruntare va duce la abuz. Dar, așa cum ai arătat cu înțelepciune, această teamă de conflict v-a afectat pe tine și pe partenerul tău din punct de vedere sexual.

Asigură-te că citești Capitolul 6 cu privire la comunicare. Există modalități de abordare a conflictului și a subiectelor dificile fără să-ți pierzi cumpătul. Tu și cu partenerul tău va trebui să stabiliți câteva reguli de bază pentru a comunica despre aspectele dificile.

Vorbește cu partenerul tău despre temerile tale și despre felul în care tu ai învățat să gestionezi conflictele. După aceea, va trebui să exersați amândoi tehnici de comunicare sigură și să învățați să vă explorați neînțelegerile fără să ajungeți la mânie explozivă. Faptul că învățați să faceți asta vă va ajuta pe tine și pe partenerul tău să rămâneți conectați, astfel încât să nu vă simțiți ca niște străini atunci când vine vorba despre sex.

* * *

în unele cămine există atingerea violatoare. Atingerea violatoare poate fi subtilă sau extrem de fățișă. Abuzul sexual din partea unui părinte sau a unei persoane de încredere îl lasă pe copil cu mesajul că atingerea e periculoasă și derutantă.

Jennifer a venit la terapie ca să-și gestioneze relația care i se destrăma. S-a descris ca fiind singură și respinsă de partenerul ei. Acesta rareori voia vreo atingere fizică sau sexuală din partea ei și o ridiculiza pentru faptul că se tot îngrășa. Când era copil, Jennifer fusese molestată sexual de către un membru semnificativ și de încredere al familiei ei. După molestare, a rămas confuză în ceea ce privește atingerea și spunea că abuzul și respingerea partenerului ei au făcut-o să simtă că era ceva foarte în neregulă cu ea. Ea spunea: „Probabil că sunt o persoană care nu poate fi iubită din cauză că acest membru al familiei din trecutul meu m-a rănit! Și încep să cred că faptul că m-am îngrășat a fost un mijloc de a mă proteja de atenția bărbaților, pentru că a fost foarte dureros pentru mine“.

ÎNCREDEREA ADECVATĂ

încrederea este al doilea element crucial pentru starea de bine sexuală. Copiii trebuie să știe că pot să apeleze la părinții lor și că nevoile lor vor fi auzite, înțelese și gestionate în mod corespunzător. Copilul care învață că poate să aibă încredere în îngrijitorul lui va putea să caute susținere și înțelegere din partea altora atunci când devine un tânăr. Copiii trebuie să poată să

conteze pe faptul că părinții lor vor fi prezenți, atât fizic, cât și emoțional.

Părinții împovărați de dependența de substanțe sau de vreo boală psihică probabil că vor fi incapabili să perceapă nevoile și preocupările copiilor lor. Tulburările psihice sau abuzul de substanțe fac lumea interioară a părinților să fie haotică și centrată pe sine. Copilul din acest tip de cămin va învăța să-și păstreze problemele pentru sine sau să caute răspunsuri în altă parte, dându-și seama că nu poate să aibă încredere că părinții săi vor interveni în mod eficient în viața lui. Copilul începe să aibă grijă de nevoile părintelui, cu prețul neîndeplinirii propriilor nevoi. Ajunge în rolul de părinte, pierzându-și copilăria. Fără a se interveni pentru a corecta neajunsurile, acest rol îl va defini pe copil până la maturitate, astfel că va avea grijă de toți cei din jurul lui, alegând relații cu persoane care au nevoie de atenție și vor să li se poarte de grijă. Și atunci istoria se repetă, el hrănind nevoile altora, cu prețul neîndeplinirii propriilor nevoi emoționale.

Sarah, care suferea de depresie severă de vreo treizeci și ceva de ani, descria în terapie că, atunci când se întoarce acasă

după o zi de lucru, se cuibărește în balansoarul ei, învelită cu o pătură, și se cufundă și mai adânc în depresia ei. Sarah se „amorțește“ singură folosind în mod exagerat medicamentele contra durerii care i-au fost prescrise pentru un traumatism anterior. Fiica ei cea mai mare, în vârstă de 10 ani, are grijă de Sarah și de fetele mai mici până când se întoarce tatăl lor, noaptea târziu, de la munca în fabrică. Lui Sarah i-a fost greu să înțeleagă impactul pe care l-a avut asupra fiicelor sale depresia sa de care suferea și folosirea greșită a medicamentelor. Sarah înțelegea prea puțin teama sau tristețea manifestate de fiicele ei cu privire la starea mamei lor. Ei îi era greu să vadă dincolo de propria depresie și de neglijarea de care a suferit în copilărie. Sarah își atingea rareori copiii, pentru că înțelegea prea puțin nevoia lor de

afecțiune și de alinare. Cele trei fete mici au învățat să nu aibă încredere că mama lor le va îndeplini nevoile emoționale sau fizice.

Din cauza depresiei, Sarah își arăta rareori afecțiunea și față de partener. Ca urmare, partenerul ei avea grijă de nevoile fizice ale lui Sarah, dar era confuz în ceea ce privește felul în care să o înțeleagă pe Sarah din punct de vedere emoțional. Relația lor le-a influențat pe fete în modul de a înțelege ce înseamnă încrederea, afecțiunea și relațiile intime.

Sarah a recurs la terapie și, după o perioadă cu ședințe sfâșietoare în care și-a împărtășit vina și rușinea în ceea ce privește tratamentul aplicat copiilor ei, a reușit să-și adune suficientă putere ca să înceapă să-și ajute fetele. Ea și cele trei fete au început să facă terapie de familie, iar Sarah a putut să le spună că știa că făcuse unele greșeli, pe care era pregătită și dispusă să le corecteze. Sarah și-a ascultat în tăcere fetele, nu a căutat scuze pentru modul în care a fost îngrijită în trecut și le-a validat furia și alte sentimente. Familia mai avea încă un lung drum de parcurs, dar se aflau pe calea cea bună. Sarah și partenerul ei au început, de asemenea, terapia de cuplu pentru a lucra asupra propriei relații.

Uneori, părinții sunt indisponibili emoțional și/sau fizic pentru copiii lor pentru că și ei au o înțelegere foarte redusă a importanței căldurii și empatiei. Empatia este capacitatea de a înțelege și a avea o perspectivă asupra nevoilor și sentimentelor altcuiva. Părinții care demonstrează empatie pot să le comunice copiilor lor ce înseamnă răbdarea și compasiunea. Dacă un copil crește într-o familie în care părinților le lipsește empatia, s-ar putea să-i fie greu să aibă încredere, atunci când va fi adult, că partenerul lui va fi empatie. în plus, s-ar putea să nu poată să demonstreze un nivel adecvat de empatie față de partener.

MODURI DE A-I ARĂTA EMPATIE COPILULUI TĂU

- Vorbește încet.

- Coboară-te la nivelul lor din punct de vedere fizic.

- Folosește contactul vizual.

- Folosește o atingere blândă și liniștitoare pe mână sau pe umăr.

- Ia în poală copilul mic.

- întreabă despre starea emoțională a copilului sau oferă-i cuvinte care să-l ajute să-și descrie starea emoțională.

- Fă un „brainstorming“ cu privire la diversele modalități de rezolvare a problemelor, oferindu-i copilului mijloacele de a-și exprima emoțiile puternice în siguranță și în mod adecvat.

- Oferă un exemplu din viața ta asemănător cu problema actuală a copilului.

- Fii un model, lasă-ți copilul să te vadă că plângi și explică-i lacrimile tale într-un mod adecvat pentru vârsta lui (fără să te aștepți din partea copilului „să repare rana“).

- Folosește probleme prezentate la televizor sau din viața reală, vorbind despre cum e „să fii în pielea altcuiva“.

IMAGINEA CORPORALĂ SĂNĂTOASĂ

O imagine corporală sănătoasă este cel de-al treilea element al stării de bine sexuale. O imagine corporală puternică este o componentă importantă a stimei de sine generale. Unii copii norocoși cresc în familii în care există o asigurare adecvată și potrivită cu privire la aspectul fizic, la schimbările fizice ale adolescenței și susținere emoțională și chiar financiară atunci când apar probleme fizice (de ex., nevoia de aparat dentar, tratament pentru acnee etc.). Multi părinți pot să le ofere copiilor lor complimente și susținere fără să se amestece în independența, autonomia și intimitatea copilului.

Unele familii pot însă să fie niște piedici în calea dezvoltării de către copii a unei imagini corporale sănătoase. Uneori există tachinări sau critici din partea părinților sau a fraților. Multe persoane își amintesc că au fost tachinate cu insensibilitate în legătură cu anumite părți ale corpului lor: cum ar fi, de exemplu, coapsele, sânii, penisul sau greutatea corporală. Aceste amintiri sunt foarte greu de șters și multe duc la negativitate și sensibilitate în ceea ce privește aspectul fizic, multi ani după aceea.

Părinții joacă un rol esențial în formarea imaginii corporale și a imaginii de sine a copilului. E treaba părinților să-i spună copilului că e important să-i arate care-i sunt punctele forte și să-i spună că viața lor s-a schimbat în bine în clipa în care l-au văzut prima oară. Părinții trebuie să fie implicați și interesați de fiecare aspect al vieții copilului lor, lăsându-i, în același timp, o anumită autonomie. Copiii trebuie să audă că părinții îi iubesc, cred în ei, sunt incredibil de mândri de ei și că-i vor proteja întotdeauna.

Auzim adesea că mintea e cel mai important organ sexual din corp. Dacă discursul despre sine al unei persoane e plin de mesaje critice despre corpul lui sau al ei, e foarte dificil pentru acea persoană să fie prezentă, să se simtă confortabil și să fie receptivă atunci când se implică în preludiu sau în actul sexual.

Megan și Matt vorbeau deschis în terapie despre efortul lor de a menține sexul prioritar în viața lor plină de tot felul de griji. Megan recunoștea că adesea era prea obosită ca să mai facă sex și amâna, sperând că se va simți mai dispusă altă dată. Megan spunea, de asemenea, că era foarte conștientă de schimbările corpului ei după ce-a avut trei copii. Nu mai avea timp de exerciții fizice și se simțea prea obosită ca să facă mai mult decât să se ducă la serviciu și să aibă grijă de copiii ei. Ea și-a amintit că tatăl ei i-a spus niște lucruri despre greutatea ei care au marcat-o atunci când era adolescentă și că i-a fost greu să-și scoată cuvintele acelea din minte. își amintea că, după unul dintre recitalurile ei de dans, tatăl ei i-a spus: „Megan, ești cea mai voluminoasă fată de pe scenă.

Trebuie să mai slăbești!“. Deși Matt o iubea pe Megan și se simțea stimulat de corpul ei, imaginea corporală a lui Megan era fragilă din cauza educației ei și a percepției pe care-o avea cu privire la schimbările fizice provocate de sarcini și de îmbătrânire.

VINDECAREA SEXUALĂ

Nu-mi place să recunosc acest lucru: nu mă simt prea fericită în ceea ce privește corpul meu și nu-mi place foarte mult nici vaginul meu. Mi-e greu să-mi imaginez că ar vrea cineva să aibă ceva de-a face cu mine. în realitate, nu m-am uitat foarte mult la organele mele genitale, dar mama obișnuia să vorbească despre „acolo, jos“ într-un mod foarte negativ și murdar. Asta mă face foarte conștientă de mine atunci când îmi dau întâlnire cu cineva și încep să devină mai „prezente“ aspectele fizice. Este normal?

Foarte multe femei și foarte mulți bărbați nu se simt confortabil cu organele lor genitale. E destul de obișnuit să auzi fete sau femei care vorbesc despre faptul că simt că zona vulvei lor este urâtă sau dezgustătoare. Cu toate acestea, această zonă din corpul tău este o minunată comoară de plăceri; trebuie doar să fie explorată și acceptată. Fiecare vulvă arată ușor diferit față de alta. Am inclus o listă cu DVD-uri și site-uri care-ți pot arăta mai multe variații în ceea ce privește aspectul vulvei. Pe aceste site-uri vei vedea că fiecare e diferită. Așa cum fețele noastre nu arată la fel, nici vulvele nu sunt identice. Nu te judeca; nimeni nu are un corp perfect.

Ar fi o idee bună să iei o oglindă și să te uiți la organele tale genitale. Stai pe pat sau pe podea și pune o oglindă în așa fel încât să te poți atinge în timp ce îți explorezi vulva și diferitele părți ale organelor tale genitale. Asigură-te că-ți identifici clitorisul, labiile mari, labiile mici, vaginul și anusul. Explorează-ți corpul și zona genitală pentru a descoperi sensibilitatea și senzațiile plăcute. Capitolul 4 cuprinde mai multe informații despre ciclul de răspuns sexual feminin și componentele importante ale excitării. în secțiunea de resurse, am enumerat câteva cărți și clipuri video pentru a te

ajuta să devii mai familiarizată și să-ți accepți mai mult minunatul tău corp!

* * *

STIMA DE SINE PUTERNICĂ

Faptul că ai o stimă de sine sănătoasă este cel de-al patrulea element necesar pentru a deveni o persoană capabilă să se conecteze intim cu altcineva. Ca să ne simțim încrezători și în siguranță într-o relație sexuală, trebuie să ne respectăm și să ne apreciem pe noi înșine. Ca să alegem cu înțelepciune un partener, trebuie să ne recunoaștem propria valoare și semnificație.

în multe familii, copiilor li se oferă suficientă iubire, îndrumare și afecțiune ca să le hrănească respectul de sine. Părinții din aceste familii laudă și susțin în mod adecvat eforturile și realizările copiilor lor. Alte familii, în schimb, nu pot sau nu sunt dispuse să ofere un loc pentru căldură, siguranță și creștere. în aceste cazuri, copilul este ignorat sau abuzat, ceea ce duce la sentimente de nesiguranță, vulnerabilitate și ură de sine.

Stima de sine e influențată și de multele experiențe și interacțiuni pe care le are fiecare persoană, chiar și în afara familiei. Un copil care e tachinat la școală, care are probleme cu realizările școlare sau căruia îi e greu să se integreze în clasă va constata că are o stimă de sine fragilă. Această stimă de sine slabă va face ravagii în ceea ce privește rezolvarea de probleme atunci când se va ajunge la aspectele emoționale și sexuale dintr-o relație adultă. Stima de sine adecvată nu izolează persoana de problemele vieții, dar îi permite acesteia să gestioneze dificultățile emoționale din viață și din relații.

Jake povestea în terapie despre adaptarea lui dificilă din actuala relație. întotdeauna fusese mic de statură și avusese abilități atletice slabe. în timpul școlii, Jack nu era sociabil pe terenul de joacă și nu invita niciodată prieteni la el acasă. Nu simțea că putea obține prea

multă atenție nici din partea părinților, din cauza programului lor încărcat și a numeroșilor lui frați care aveau nevoie de îngrijire. Atunci când Jake și-a început relația cu Julie, a crezut că problemele lui se terminaseră. în sfârșit, se simțea acceptat și iubit.

Pe măsură însă ce relația progresa, Jake a descoperit că Julie era mai sociabilă decât crezuse el și că-și făcuse mulți prieteni la birou. Julie ieșea cu colegii de serviciu după program, iar Jake credea că părea mai interesată de compania lor decât de a lui. Jake a constatat că simțea cam aceleași emoții ca atunci când era mic — lupta pentru atenție —, simțindu-se stânjenit în preajma colegilor de serviciu ai lui Julie, compa-rându-se cu alți bărbați și simțind că nu se ridica la nivelul așteptărilor.

Stima de sine scăzută a lui Jake a început să-l afecteze și în plan sexual. Se simțea nesigur de atracția lui Julie față de el, așa că aștepta să aibă ea inițiative sexuale. Neîncrederea lui a dus la foarte multă tăcere și la multe nopți în care ei sfârșeau în capete opuse ale patului.

în timpul terapiei, Jake și Julie au început să vorbească despre răceala sexuală și emoțională dintre ei. Julie a aflat atunci despre vechile sentimente de stimă de sine scăzută ale lui Jake și despre incertitudinile lui cu privire la atracția ei față de el. Julie voia ca partenerul ei să-i simtă iubirea și au început să lucreze la îndepărtarea zidului care se ivise între ei fără să-și dea seama.

ABILITĂȚILE DE INTERACȚIUNE EFICIENTE

Deținerea de abilități de interacțiune eficiente este cel de-al cincilea element necesar pentru o stare de bine sexuală. Membrii familiilor în care există o interacțiune pozitivă pot să rezolve conflictul, să comunice eficient și să se raporteze în mod rațional unul la celălalt. Există familii care se reunesc în cadrul comunității religioase sau în mediul școlar, unde interacțiunea este plăcută și sănătoasă. Aceste întâlniri constituie pentru copil un model pentru felul în care

să interacționeze cu alții, să-și facă prieteni și să și-i păstreze, chiar și atunci când e posibil să existe neînțelegeri sau dezacorduri.

Există însă familii în care evenimentele sociale sunt pline de haos și de agresivitate. Copilul din această familie învață să nu-și invite acasă prietenii, de frică să nu existe vreo izbucnire sau să fie făcut de rușine. Copiii din căminele distructive nu învață abilități adecvate de rezolvare a conflictelor. în plus, copiii crescuți în medii agresive și haotice pot să ajungă adulți cărora le e teamă de conflictul cu partenerul lor sau, pe de altă parte, pot să ajungă să gestioneze conflictul într-o manieră violentă. Modul inadecvat de a rezolva problemele probabil că îi va face pe aceștia să evite multe subiecte, în special dialogurile încărcate emoțional despre sex.

Pot exista familii care sunt pașnice și liniștite, dar în care nimeni nu i-a arătat copilului cum să facă unui coleg o invitație la socializare. Părinții din aceste familii de obicei au o slabă înțelegere a socializării și e posibil să nu-și încurajeze copilul să interacționeze cu alții. De asemenea, e posibil să existe un sentiment al distanței și deconectării între membrii familiei. Prin urmare, copilul din acest cămin devine mai retras și-i lipsesc abilitățile eficiente de comunicare.

Jillian a vorbit cu terapeutul despre frustrările pe care le avea față de partenerul ei, Jeremy. Ea se simțea distantă și deconectată de Jeremy și nu-i plăcea ca el s-o atingă. Jillian explica faptul că se simțea inconfortabil din cauza modului de a interacționa al lui Jeremy. Descria cum vorbise recent cu prietenii ei despre monopolizarea ciudată a conversațiilor pe care o practica Jeremy la petreceri. Jillian era de acord că Jeremy ignora adesea indicatorii sociali când erau în public și era la fel de egocentric și acasă.

Jeremy i s-a alăturat lui Jillian la terapia de cuplu, iar ea i-a spus: „Jeremy, cred că știi că sunt foarte stresată la serviciu. Am vorbit foarte mult cu tine despre asta și despre faptul că am nevoie de timp ca să mă destind când vin acasă de la serviciu. Ți-am cerut aceste

momente, dar tu mă aglomerezi cu tot felul de lucruri și pari să nu fii conștient de stresul meu. Am observat că faci lucrul acesta și cu alte persoane, în anumite contexte sociale". Jeremy a părut gânditor și a vorbit despre felul în care a crescut el într-o familie care era haotică, zgomotoasă și distrasă de problemele reale din casă. Și-o amintea pe mama lui care-i vorbea încontinuu, în timp ce ignora lucrurile care se întâmplau în viața lui Jeremy. După ce a făcut conexiunea cu dinamicile din familia lui de origine, Jeremy a fost dispus să lucreze la observarea indicatorilor sociali, iar Jillian a devenit mai optimistă cu privire la conectarea lor intimă și sexuală.

Abilitățile eficiente de interacțiune sunt importante în relațiile sexuale deoarece e necesar să fie comunicate partenerului nevoile sexuale și emoționale. Stăpânirea abilităților sociale în copilărie și în adolescență îi învață pe parteneri să citească cu mai multă precizie limbajul corporal și expresiile verbale. Experiențele din copilărie și dinamicile familiale pot predispune o persoană la puncte forte sau la vulnerabilități în domeniul comunicării, rezolvării de probleme și al negocierii.

GRANIȚELE ADECVATE

Al șaselea și ultimul element necesar pentru starea de bine sexuală sunt granițele, atât personale, cât și impersonale. Granițele sunt bariere care separă două lucruri sau doi oameni. De obicei, există trei tipuri de granițe atunci când vine vorba de interacțiunile din familie[1]. La un capăt al spectrului se află familia, care are granițe foarte rigide. Membrii acestei familii nu se ating unul pe celălalt, sunt retrași și fiecare își face treburile lui, fără prea multă interacțiune. Granițele rigide îi pot împiedica pe oameni să aibă relații semnificative, înțelegătoare unii cu alții. Cei cu granițe rigide pot fi izolați și pot fi retrași față de alții, ceea ce poate să fie în detrimentul relațiilor.

La celălalt capăt al spectrului, se află familiile cu granițe neclare. Atunci când există granițe extrem de neclare, pericolul este

reprezentat de riscul de suprapunere a lor sau de supra-implicare în viața persoanelor din familie, până la punctul pierderii independenței. Oamenii cu granițe personale neclare nu vor ști să pună limite ferme în relațiile cu semenii, ceea ce va conduce la probleme în definirea a ceea ce sunt în relație cu alții. Oamenii cu granițe neclare sunt adesea acaparatori, solicitanți și dependenți de alții.

Granițele sănătoase sunt numite granițe clare și acestea îi permit copilului să vină în brațele familiei pentru a i se îndeplini nevoile, dar și să iasă din cadrul familiei, pentru a-și câștiga independența. Sistemul de granițe îi permite persoanei să treacă cu ușurință între a se îndepărta de familie sau a se întoarce în sânul ei.

Granițele adecvate joacă un rol vital în ceea ce privește comportamentul sexual și relațiile. Dacă o familie afișează granițe slabe sau neclare, copilul din această familie ar putea începe să creadă că nu-i aparține propriul corp. Ulterior, pe măsură ce se dezvoltă, copilul ar putea să aibă experiențe sexuale care de fapt nu sunt dorite sau care îi depășesc granițele sau valorile personale. Acest copil poate începe să caute experiențe sexuale pentru a se asigura de propria valoare sau poate ajunge să creadă că sexul e „de așteptat". Dacă granițele sexuale sunt rigide, iar mesajele sexuale sunt tăcute, copilul poate ajunge să evite intimitatea sexuală, să vadă sexul ca pe ceva greșit și să nu aibă înțelegerea specifică vârstei cu privire la sex.

Care sunt „semnalele de alarmă" care arată comportamentul unui adult care încalcă granițele sexuale ale copilului?

- Flirtatul cu un copil sau sărutatul inadecvat.

- Efectuarea de comentarii sau de glume indecente.

- Să i se permită copilului să vadă un adult care „face ochi dulci" sau este nerespectuos din punct de vedere sexual față de o altă persoană.

• Să i se spună copilului că sexul și unele părți ale corpului sunt murdare, urâte sau „împuțite“ sau folosirea unor alte descrieri defavorabile ale acestora.

• Să i se permită copilului să vadă materiale provocatoare în reviste, la televizor sau pe calculator.

• Complimentarea copilului sau adolescentului asupra unor zone ale corpului care sunt intime în mod explicit (de ex., dimensiunea penisului, dimensiunea sau aspectul sânilor, fundul).

• Discuția purtată cu un copil pe marginea unor preocupări sau experiențe sexuale personale, care aparțin adulților din preajma lui.

• A fi intim din punct de vedere sexual cu un copil.

• După vârsta de patru sau cinci ani, să i se permită copilului să vadă un adult dezbrăcat sau făcând baie.

• Nerespectarea intimității copilului.

• Spălarea organelor genitale ale copilului după vârsta de aproximativ patru sau cinci ani.

• Atingerea inadecvată.

VINDECAREA SEXUALĂ

Atunci când mă gândesc la cele cinci elemente necesare stării de bine sexuale, am deficite la fiecare! în copilărie, unul dintre verii mei m-a molestat sexual. Sunt bărbat, iar această molestare a fost o sursă de rușine profundă toată viața mea. I-am spus mamei despre molestare atunci când eram copil, dar nu mi-a acordat atenție. Mi-a spus să nu-mi mai petrec timpul cu vărul meu, dar n-am mai vorbit niciodată despre asta. De asemenea, întotdeauna m-am comparat

cu alți țipi sau cu poze din reviste și nu am fost niciodată satisfăcut cu felul în care arăt. Stima mea de sine e destul de scăzută! Nu am avut niciodată încredere în abilitățile mele sociale, așa că nu-mi place să ies cu partenera mea și cu prietenii ei. După cum vă imaginați, toate acestea au efect negativ asupra relației și a vieții noastre sexuale. Nu am încredere și simt foarte multă rușine!

Uneori e greu să vezi în profunzime efectele copilăriei, dar prin examinarea acestor elemente cruciale, faci progrese. în capitolul 3 se va discuta mai în profunzime despre abuzul sexual și despre efectele lui asupra sexualității. Dar ai dreptate să începi să explorezi ce efect

a avut această molestare asupra sentimentelor tale în ceea ce privește atingerea, granițele și încrederea. Asigură-te că vorbești cu partenera ta despre toate aceste aspecte. Ar fi util să faci aceasta în cadrul terapiei, unde poți avea o anumită îndrumare pentru înțelegerea căii de vindecare în urma abuzului. E posibil ca partenera ta să nu înțeleagă pe deplin reticența ta de a te implica sexual sau chiar social. Va fi util să te deschizi față de ea în ceea ce privește temerile tale, stima de sine scăzută și problemele tale legate de imaginea corporală.

* * *

MESAJELE DESPRE SEX VENITE DINSPRE CEILALȚI

Pe lângă cele șase elemente din copilărie care influențează sexualitatea, mesajele verbale și nonverbale din partea familiei, a colegilor, din mass-media, mediul cultural și din comunitatea religioasă a persoanei influențează fiecare individ în parte. Mama, tata, frații, colegii de clasă, profesorii, preoții, rudele, partenerii cu care îți dai întâlnire, filmele, versurile cântecelor și

persoane complet străine exprimă mesaje despre sexualitate, atât conștient, cât și inconștient. Aceste mesaje vin prin comunicări verbale directe și din gesturi nonverbale subtile sau din tonul vocii. Mesajele pot fi pozitive, negative, nerealiste sau chiar tăceri apăsătoare.

MESAJELE POZITIVE DESPRE SEXUALITATE

Mesajele pozitive cu privire la sexualitate din timpul copilăriei includ informațiile adecvate vârstei, răspunsurile pline de respect la întrebările despre sex și încercările sincere de a căuta răspunsuri atunci când există confuzie sau atunci când trebuie abordat comportamentul problematic. Mesajele sexuale pozitive includ și să-i înveți că o relație sexuală sănătoasă, respectuoasă este esențială pentru cupluri. Un răspuns potrivit pentru curiozitatea sexuală din copilărie și adolescență este să oferi cărți și alte surse care-i învață mesaje adecvate și pozitive despre sexualitate, imaginea corporală și așteptările realiste. în plus, un răspuns adecvat pentru explorarea sexuală a unui adolescent presupune oferirea de informații despre infecțiile cu transmitere sexuală și mijloacele prin care se previne sarcina.

RESURSE CARE SĂ-I AJUTE PE COPII $1 PE ADOLESCENȚI SĂ ÎNVEȚE DESPRE SEXUALITATE

- Carroll, Janell L. *The Day Aunt Flo Comes to Visit: An Honest Conversation about Getting Your Period (Ziua în care a venit în vizită mătușa Flo: o conversație sinceră despre venirea menstruației).*

- Haffner, Debra W. *From Diapers to Dating: A Parent's Guide to Raising Sexually Healthy Children (De la scutece la întâlniri. Ghidul unui părinte pentru creșterea unor copii sănătoși din punct de vedere sexual).*

• Harris, Robie H. și Michael Emberly. *It's NOT the Stork! A Book about Girls, Boys, Babies, Bodies, Families and Friends (NU e barza! O carte despre fete, băieți, bebeluși, corpuri, familii și prieteni).*

• Levin, Diane E. și Jean Kilbourne. *So Sexy So Soon: The New Sexualized Childhood and What Parents Can Do to Protect Their Kids (Prea sexy, prea devreme. Cum să vă protejați copiii de emanciparea sexuală precoce*[2]*)*

• Levkoff, Logan. *Third Base Ain't What It Used to Be: What Your Kids Are Learning about Sex and How to Teach Them to Become Sexually Healthy Adults (Jocurile erotice nu mai sunt ce obișnuiau sà fie. Ce învață copiii tăi despre sex și cum să-i înveți să devină adulți sănătoși din punct de vedere sexual).*

• Libby, Roger W. *The Naked Truth about Sex: A Guide to Intelligent Sexual Choices for Teenagers and Twenty some things (Adevărul gol-goluț despre sex. Ghidul alegerilor sexuale inteligente pentru adolescenți și tinerii de douăzeci și ceva de ani).*

• Miron, Amy G. și Charles D. Miron. *How to Talk to Teens about Love, Relationships, and S-E-X: A Guide for Parents (Cum să vorbești cu adolescenții despre iubire, relații și S-E-X. Ghid pentru părinți).*

• Pardes, Bronwen. *Doing It Right: Making Smart, Safe, and Satisfying Choices about Sex (Cum să o faci bine. Să fad alegeri inteligente, sigure și satisfăcătoare în ceea ce privește sexul).*

• Redd, Nancy Amanda. *Body Drama: Real Girls, Real Bodies, Real Issues, Real Answers (Drama corpului. Fete reale, corpuri reale, probleme reale, răspunsuri reale).*

- Schoen, Mark. *Bellybuttons Are Navels (Buricul este un ombilic).*

- www.goaskalice.columbia.edu

- www.iwannaknow.org

- www.kidshealth.org/teen

- www.oprah.com/article/oprahshow/20090326 tows talking to kids about sex handbook

- www.scarleteen.com

- www.teenwire.com

MESAJELE NEGATIVE DESPRE SEXUALITATE

Mesajele negative cu privire la sexualitate includ răspunsurile defavorabile, insultătoare și degradante la unele întrebări sau situații. E posibil ca părinții să le ofere copiilor perspective negative cu privire la corp, la organele genitale și la raportul sexual.

De exemplu, un tânăr adolescent poate fi surprins masturbân-du-se sau uitându-se la materiale sexuale explicite. E necesară o reacție rațională la această situație, astfel încât adolescentul să nu se simtă rușinat sau jenat de curiozitatea sa și de răspunsul masculin normal. Un alt exemplu de comunicare negativă cu privire la sexualitate ar fi o mamă care îi împărtășește fiicei sau fiului ei propria lipsă de dorință sexuală față de partenerul ei. în această situație, copilul este împovărat cu informații despre o problemă personală. Aceste mesaje negative vor fi preluate până la maturitate și se pot manifesta într-o relație sexuală prin comportamente directe sau indirecte.

1

Salvador Minuchen, *Family Kaleidoscope* (Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.

2

Tradusă în lb. rom. la Editura „Curtea Veche“, în 2013. *(N.t.)*

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenerul meu chiar vrea ca eu să port lenjerie sexy când merg la culcare, dar eu am rețineri să fac asta! Am crescut știind că tatăl meu se uita foarte mult la materiale pornografice, iar mama ura asta! Uneori țipa la tata din cauza asta și îmi spunea și mie că bărbații nu sunt decât animale și nu vor altceva decât sex! Partenerul meu e un tip normal, cred, dar mă trezesc că aud în cap vocea mamei și mă îngrijorez că partenerul meu îmi va cere să fac ceva pervers. Cred că mi-e teamă să-i satisfac această cerere și știu că nu arăt deloc ca fetele din cataloagele de lenjerie intimă!

Uneori ESTE dificil să faci să tacă acele voci din trecut! Partenerul tău pare la fel ca majoritatea bărbaților care vor să condimenteze lucrurile în dormitor sau chiar să-și pună în act o fantezie proprie. Cuvintele mamei tale sunt puternice și se pare că tatăl tău a avut niște probleme reale cu pornografia. Dar chiar dacă aceasta nu e o problemă în relația voastră, asigură-te că vorbești cu partenerul tău despre temerile și disconfortul tău. Ai încredere în el că va înțelege presiunea pe care o simți legată de a avea un corp „perfect“ și că te vei simți un pic jenată la început. De asemenea, explorează cu partenerul teama ta că această cerere va duce la alte dorințe sau fantezii ale lui și că ți-e teamă că nu o să te simți confortabil cu ele. Dă-i voie partenerului tău să știe aceste aspecte importante despre șinele tău sexual.

* * *

MESAJE NEREALISTE DESPRE SEXUALITATE

Mass-media oferă multe mesaje nerealiste despre sexualitate și relații. Sunt puține filmele artistice sau telenovelele în care personajele principale se confruntă cu teama de îmbătrânire, cu nevoia de lubrifiere sau cu disfuncția erectilă. Rareori există un film în care un cuplu e descris într-o relație pe termen lung,

rezolvând conflictele cu respect și fiind în continuare afectuoși unul cu celălalt. De obicei, vedem aventuri și scene fierbinți cu actori frumoși în dormitoare magnifice, fără copii care să bată la ușă!

Bărbații din societatea noastră sunt deosebit de vulnerabili la imaginile și poveștile nerealiste despre sexualitatea masculină. Deseori, mesajul transmis unui bărbat este că trebuie să fie gata pentru sex în orice moment, că erecția lui va fi întotdeauna suficient de puternică și că va avea întotdeauna abilitățile și tehnicile ca s-o ducă pe femeie la niște orgasme uimitoare. Aceste așteptări sunt perpetuate adesea de pornografie, de poveștile adolescenților despre isprăvile lor sexuale și de credințele păstrate de multă vreme în societatea noastră cu privire la ce presupune a fi un „bărbat adevărat". Aceste mesaje pun foarte multă presiune pe bărbați, care se resimte mai ales odată cu înaintarea în vârstă.

Fetele și femeile din societatea de azi au, și ele, obligația de a semăna cu personajele feminine prezentate în reviste și filme. Adolescentele și chiar și femeile adulte vorbesc adesea despre lupta lor cu kilogramele în plus sau de nevoia de a-și accepta corpul sau fața atunci când simt că nu se ridică la nivelul standardelor de frumusețe impuse de societate. Dacă o femeie percepe că nu e suficient de sexy sau de slabă ori de voluptuoasă, probabil că-i va fi greu să se simtă bine în intimitate cu partenerul. De multe ori, femeia accentuează mai degrabă importanța de a fi obiectul dorinței partenerului ei decât să-și aprecieze și să-și admire corpul, răspunsurile lui sexuale și propria ei unicitate.

TĂCEREA ASUPRA SEXUALITĂȚII

Trecutul unei persoane ar putea să cuprindă o familie în care a existat foarte multă tăcere și multe secrete cu privire la sexualitate. Unele femei spun: „Mama nu mi-a spus nimic despre menstruație. Am fost șocată și rușinată când s-a întâmplat prima oară!". Un tânăr bărbat ar putea să fie confuz cu privire la anatomia feminină și să nu

aibă nicio idee în cine să aibă încredere. Ar putea să existe un sentiment al misterului cu privire la unele aspecte ale trecutului familial în legătură cu sexualitatea. Unele familii, de exemplu, trec sub tăcere abuzurile sexuale, violul, avorturile, sarcinile neplanificate sau un eventual copil dat spre adopție...

VINDECAREA SEXUALĂ

Mama nu voia să recunoască faptul că eu eram activă sexual când aveam aproape douăzeci de ani, așa că am fost cu o prietenă la o clinică, ca să mi se recomande o metodă contraceptivă. Aveam deja relații sexuale cu partenerul meu de aproximativ trei ani și deciseserăm să locuim împreună. Auzind că o să ne mutăm împreună, mama m-a luat în sfârșit deoparte și mi-a spus să fiu atentă la posibilitatea unor sarcini nedorite. Am asigurat-o că gestionam în mod responsabil această problemă de cinci ani! Atunci, ei i-a scăpat porumbelul și a spus că rămăsese însărcinată când era adolescentă și a dat spre adopție un băiat. Habar n-aveam! Asta explică o mulțime de lucruri despre relația mamei cu mine și despre distanța ei față de propria familie. Mi-aș fi dorit să fi putut să se ocupe de asta atunci când s-a întâmplat, cum ar fi să fi făcut terapie. Și mi-aș fi dorit ca ea și cu mine să fi putut să vorbim mai deschis toți anii aceștia!

Nu este neobișnuit ca oamenii să aibă secrete, mai ales din cele de natură sexuală. Este important să poți vorbi cu părinții despre propria lor copilărie sau adolescență la momentul potrivit. Acest lucru poate să clarifice dinamidle de familie și propriile dificultăți legate de sexualitate sau de imaginea corporală. Atunci când împărtășești aceste lucruri cu mama ta, poate să fie o călătorie lungă, iar terapia poate ajuta cu siguranță.

* * *

Presupunem adesea că partenerul nostru are opinii similare cu privire la sex sau la corpul lui sau al ei, însă, în realitate, lucrurile pot

sta cu totul altfel. Mulți dintre noi avem părți ale vieții noastre despre care nu spunem nimic sau de care ne e rușine. Nu e neobișnuit să constați că, atunci când cuplurile încep să se destăinuie în terapie la un nivel mai profund, își vor spune unul altuia: „Habar n-aveam de asta despre tine până acum!“.

Beth și Ben au început terapia pentru a aborda diferența în ceea ce privește dorința lor sexuală. Ben simțea că dorința lui îi scăzuse în ultimii doi ani ai relației, în timp ce Beth continua să fie la fel de interesată de sex cum era și atunci când s-au cunoscut, la început. El spunea că simte rușine în legătură cu dorința lui sexuală scăzută, deoarece majoritatea prietenilor lui bărbați se plângeau de faptul că ei voiau mai mult sex decât voiau partenerele lor. Ben credea că e ceva în neregulă cu el, iar Beth începea să se simtă neatractivă pentru Ben, pentru că el se îndepărta de ea atunci când ea avea inițiative sexuale.

Ben și Beth crescuseră în niște condiții foarte diferite. Familia lui Beth era iubitoare și afectuoasă, iar ea se simțea în siguranță să meargă să le spună părinților problemele și nevoile ei. Mama lui Ben îl crescuse fără tatăl lui și le permitea adesea altor bărbați să intre în viața ei, iar aceștia erau abuzivi față de ea și de Ben. Ben își amintea că a auzit cum mama lui era insultată și împinsă în peretele dormitorului. Era ceva obișnuit să-i audă pe acești bărbați, de obicei beți, să ceară sex de la mama lui.

Pe măsură ce Ben își amintea copilăria, devenea clar pentru el că se temea de propriile lui impulsuri sexuale. Ben și-a amintit de bărbații care-i înjosiseră mama. Abuzurile verbale care-i erau adresate mamei lui Ben aveau adesea natură sexuală. Ben i-a descris lui Beth că propria lui dorință sexuală devenise derutantă de-a lungul anilor, pentru că se trezea că-și amintea de abuzul asupra mamei sale.

Beth s-a întristat din cauza amintirilor și experiențelor dureroase ale lui Ben, dar a fost și recunoscătoare pentru că i-a înțeles în sfârșit zbuciumul. Ea a spus: „Habar n-aveam că abuzul asupra mamei tale

a fost atât de grav și nu mi-am dat seama nici că acesta era de natură sexuală! Acum înțeleg, Ben, cât de dificil trebuie să fie pentru tine să nu poți simți afecțiunea, atingerea și sexualitatea fără să se suprapună amintirile din copilărie. îți mulțumesc că mi-ai spus!“.

Ce ne învață aceste mesaje fățișe? Dar cele ascunse? Că e posibil să fim doar vag conștienți de influența pe care au avut-o alții asupra noastră. E util să căutăm în cotloanele minții noastre învățăturile din copilărie cu privire la judecăți, așteptări nerea-liste sau gânduri negative legate de sex.

Copilăria ne șoptește în multe feluri... uneori murmurând încet și uneori țipând din toți rărunchii! Deși sunt și aspecte pozitive, și aspecte dureroase cu privire la lucrurile cu care ne-am confruntat atunci când eram copii, e necesar să ne amintim că experiențele noastre din copilărie ne-au făcut cine suntem — chiar și evenimentele negative, dureroase din viața noastră. Fără ele, n-am putea să fim cine suntem. Trebuie să sărbătorim persoana care suntem, atât din punct de vedere pozitiv, cât și negativ. Nu lăsați șoaptele din copilărie să înece conversațiile maturității. Fiți conștienți că putem fi oameni mai puternici datorită lucrurilor pe care le-am trăit, iar nu victime ale trecutului nostru. Dacă aveți probleme cu gestionarea trecutului, căutați un terapeut care să vă ajute. Capitolul 10 din această carte vă oferă niște ponturi ca să găsiți un terapeut bun.

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Atingerea, încrederea, imaginea corporală, stima de sine, abilitățile de a interacționa și granițele adecvate sunt, toate, ingrediente esențiale ale unei sexualități adulte sănătoase. Chiar dacă tu nu ai fost conștient efectiv de aceste șase elemente, ele și-au pus, fiecare,

amprenta asupra stimei de sine sexuale pe care o ai tu. în plus, mesajele sexuale — pozitive, negative, nerealiste sau tăcute — te-au învățat despre sexualitatea ta și despre corpul tău. Copilăria ta oferă multe indicii importante despre modurile în care îți exprimi nevoile sexuale în prezent.

SEXERCITII

L Experiențele pe care le-ai avut în copilărie și în adolescență sunt importante pentru dezvoltarea sinelui tău sexual. Fiecare dintre cele șase elemente necesare au fost descrise în acest capitol. Acum, vor fi enumerate fiecare, cu întrebări la care să te gândești. Folosește-ți jurnalul și scrie răspunsurile la următoarele întrebări și momentele în care vorbești cu partenerul despre orice lucru pe care te simți confortabil să-1 împărtășești.

- *Atingerea:* Cum eram atins când eram acasă? Era atingerea confortabilă sau deranjantă? Mă simțeam în siguranță cu părinții, frații și ceilalți membri ai familiei mele? M-a atins cineva fără permisiunea mea? Am fost abuzat fizic sau sexual?

- *încrederea:* Aveam încredere că părinții mei mă vor proteja? Aveam încredere că familia mea va avea grijă de mine, mă va asculta și va fi atentă la nevoile mele? Simțeam empatie atunci când eram acasă?

- *Imaginea corporală:* Cum mă simțeam în legătură cu corpul meu când eram mic? Ceilalți îmi respectau intimitatea? Primeam complimente realiste din partea familiei și a prietenilor? Mi-a înjosit, mi-a umilit sau mi-a criticat cineva corpul sau pe mine?

- *Stima de sine:* îmi plăcea de mine când eram mic? Alte persoane din familia mea și din grupul de colegi voiau să

stea cu mine și păreau că mă apreciază? Reușeam să fac lucruri atunci când eram mic (la școală, acasă, în comunitatea mea religioasă sau cu colegii)? Mă simțeam adecvat, popular, apreciat și remarcat?

• *Abilitățile de interacțiune eficiente:* îmi făceam ușor prieteni? îmi păstram prietenii pentru perioade îndelungate de timp? Eram foarte timid sau retras? Familia mea își rezolva eficient conflictele? Eram încurajat să socializez? Familia mea era haotică sau agresivă?

• *Granițele adecvate:* Ce granițe erau încălcate de familia mea? Ce mi s-a spus despre sex? Familia mea avea limite fragile? Granițele familiei mele erau prea rigide? Cum mi-au afectat granițele din familia mea capacitatea de a mă defini pe mine însămi în adolescență? în familia mea, vedeam exprimări adecvate ale afecțiunii?

II. Cum îți influențează următoarele aspecte relația prezentă? Scrie în jurnalul tău despre gândurile și sentimentele pe care le ai și vorbește cu partenerul tău despre ce descoperi.

• Cum mă simt în relația prezentă în ceea ce privește *atingerea?* Ce mi-ar plăcea să schimb cu privire la atingere?

• Am *încredere* în mine și în partenerul meu? Care sunt zonele de neîncredere?

• Mă simt bine cu privire la *imaginea mea corporală* și pot să accept complimente din partea partenerului meu? Cum îmi afectează imaginea corporală relația fizică, emoțională și sexuală?

• Mă simt adecvat în relația mea? Este *stima mea de sine* prea scăzută, iar acest lucru îmi afectează capacitatea de a fi afectuos sau de a accepta afecțiune? Care sunt câteva dintre motivele pentru care este scăzută stima mea de sine?

• Cum sunt *abilitățile mele de interacțiune?* Cum îmi influențează amintirile din copilărie capacitatea de a-i comunica partenerului meu nevoile mele sexuale?

• Cum sunt *granițele* în relația mea din prezent? Care sunt mesajele sexuale pe care le-am primit și care mi-au influențat modul în care percep sexul și organele mele genitale?

III. Uită-te la fotografii de familie vechi și examinează expresiile faciale, amplasarea membrilor familiei și atingerea, așa cum reies din aceste fotografii.

Scrie în jurnalul tău despre ce descoperi atunci când te uiți la vechile fotografii. Familia ta părea apropiată? Nu sunt decât puține poze? Părea familia ta tensionată, fericită, veselă, relaxată, distantă?

IV. Folosește-ți jurnalul și scrie toate mesajele pe care le-ai primit atunci când erai mic despre sex, anatomie sau gen de la fiecare dintre următorii:

Părinți

Frați

Alți membri ai familiei de aceeași vârstă

învățăturile din comunitatea religioasă

Mass-media

Profesori

Dacă te simți confortabil, împărtășește aceste mesaje cu partenerul tău.

V. Pe măsură ce creștem, suntem influențați din multe surse. Adesea, luăm cu noi aceste mesaje, sub forma monologului interior. Timp de trei zile, scrie orice formă de

monolog interior negativ pe care îl „auzi“. De exemplu: „Am burtă!“, „Picioarele mele sunt fleșcăite!“, „Partenerul meu e un idiot!“ sau „Partenera meu e cicălitoare!“.

în dreptul fiecărui gând negativ, scrie un gând alternativ pozitiv sau neutru.

De exemplu, afirmația „Am burtă!“ poate fi schimbată cu „Stomacul meu e mai mare decât mi-aș dori eu, dar am 43 de ani și sunt mândru de mine că în dimineața asta am făcut abdomene“. Sau afirmația „Partenerul meu e un idiot!“ poate fi schimbată cu „Partenerul meu m-a ajutat ieri să scot vasele din mașina de spălat vase și este un tată grozav“.

3

Ecourile secretelor sexuale

VINDECAREA RĂNILOR

Port cu mine foarte multă rușine din trecut. Am ținut o mulțime de secrete, dar, în cele din urmă, simt că trebuie să vorbesc cu partenera mea despre aceste lucruri.

— Bărbat, 46 de ani

- Te lupți cu efectele în plan sexual ale abuzului din copilărie?
- Ți-a fost influențată de viol relația sexuală cu partenerul?
- Ești o persoană gay, lesbiană, bisexuală sau transgender care a suferit prejudicii și/sau discriminare?
- Masturbarea îți trezește sentimente de rușine?

în ultimul capitol, am discutat diferitele moduri în care se dezvoltă percepțiile sexuale. Experiența sexuală a unei persoane e multifațetată, modelată de cultură, de educație, de caracteristicile de personalitate și de structura biologică.

Ce se întâmplă atunci când percepțiile noastre devin distorsionate din cauza rănilor sexuale? Rănile sexuale lasă și asupra bărbaților, și asupra femeilor „cicatrice“ care pot influența sexualitatea și multe alte domenii ale vieții. Rușinea și secretele devin parte a percepției persoanei despre sex. E posibil ca rușinea să ne împiedice să ne exprimăm adevăratul sine sexual atunci când vine vorba de aspecte cum sunt abuzul sexual, violul, orientarea sexuală și masturbarea. Aceste subiecte sunt greu de gestionat de unul singur, în interiorul nostru, ca să nu mai vorbim de a le spune altora! Dacă putem învăța

să acceptăm cine suntem cu toate experiențele noastre, să ne dăm seama că nu putem să schimbăm anumite aspecte ale vieții noastre și să ne revenim după traumele din trecut, atunci devine mai ușor să vorbim despre aceste probleme în cadrul relațiilor noastre. Sunt rare cazurile de persoane care trec prin viață fără niciun „episod" de rușine sexuală. Am fost expuși, cu toții, la răni sexuale care e posibil să fi fost provocate de părinți care nu voiau să vorbească despre sex, de idei religioase rușinoase, de programe educaționale care promovau numai abstinența sau de granițele sexuale inadecvate.

Cum influențează aceste răni sexuale sexualitatea în timpul copilăriei și maturității? Rănile sexuale pot provoca sentimente profunde de rușine și dificultatea de exprimare a propriei sexualități. Acest capitol e menit să fie informativ și să ofere sugestii, dar nu ar trebui să fie un înlocuitor pentru ajutorul specializat. Este o discuție necesară cu privire la felul în care credințele noastre sexuale pot deveni distorsionate, dar ne poate oferi doar o cantitate mică de informații pentru un subiect atât de dificil și de important. Capitolul 10 oferă sugestii pentru aflarea unui terapeut calificat, care te poate ajuta să-ți înțelegi sentimentele și să ai insight-uri, în timp ce oferă susținerea emoțională necesară ca să începi să îți vindeci rănile sexuale.

Dacă ai răni care țin de sexualitate, probabil că te confrunți cu urmările lor. Noi vă recomandăm să apelați la ajutor specializat.

ABUZUL SEXUAL

Unul dintre tipurile de răni sexuale poate fi abuzul sexual din perioada în care erai copil și/sau faptul că ai fost înjosit sau hărțuit sexual. E greu de știut adevărata prevalență a abuzului sexual asupra copiilor, pentru că acest tip de abuz rămâne adesea neraportat. Studiile citate în mod obișnuit din eșantioanele reprezentative arată că aproximativ 33% dintre fetele de mai puțin de 18 ani și 5-10% dintre băieții de aceeași vârstă sunt

victimele abuzului sexual[1]. Wendy Maltz, în cartea ei *The Sexual Healing Journey (Calea vindecării sexuale),* descrie abuzul după cum urmează: „Abuzul sexual apare ori de câte ori o persoană o domină și o exploatează pe alta prin intermediul actelor sau sugestiilor sexuale“[2]. Abuzul se poate plasa oriunde de-a lungul unui continuum de experiențe, de la remarci obscene la a fi mângâiat o dată, la molestare sau la viol. Făptașii ar putea fi membrii familiei, prietenii de familie sau chiar străinii.

Jane a venit la terapie foarte agitată. Spunea că intra și ieșea din relații amoroase care de obicei începeau direct cu un act sexual. Jane spunea că, de la ultima ei despărțire, începuse să se culce cu cine se nimerea. După câteva ședințe de terapie, Jane a dezvăluit șovăielnic faptul că un „prieten de familie“ o abuzase sexual între 6 și 15 ani. Ea se lupta cu rușinea de a dezvălui în cele din urmă secretul și cu sentimentul că era un „bun deteriorat“. în timpul terapiei, a început să-și dea seama că abuzul nu fusese vina ei, deși bărbatul care o abuzase îi spusese că era vina ei, pentru că purta haine „sumare“ atunci când era el în preajmă. A amenințat-o pe Jane că, dacă va spune cuiva, aceștia vor crede lucruri rele despre ea. Ea a reușit să se împace și cu faptul că nu trebuia să facă sex cu cineva ca să simtă că prezintă interes și că e iubită. Pentru ea, a fost o călătorie lungă, dificilă, dar una care a ajutat-o să învețe un comportament sexual sănătos și să-i amplifice respectul de sine. Dezvăluind, în sfârșit, secretul, Jane a reușit să-și confere putere și să ia puterea de la abuzatorul ei.

Abuzul sexual din copilărie întrerupe dezvoltarea normală a încrederii, a sentimentului de siguranță, a sexualității sănătoase și a liniștii. E posibil ca cel abuzat să trăiască sentimente de pierdere, durere, rușine, frică, neîncredere, furie, tristețe și stimă de sine scăzută. Amintirile și consecințele emoționale pot duce la retrăiri traumatice, abuz de substanțe, depresie,
comportament autodistructiv și probleme în relațiile intime. Acestea sunt simp-tome care influențează stima de sine și confortul sexual, așa că e imperativ necesar ca cel abuzat să caute o terapie potrivită.

CONFUZIA ȘI RUȘINEA ASOCIATE CU ABUZUL SEXUAL

Pentru cei care suferă abuzuri sexuale, nesiguranța și confuzia legate de sex devin adevărate probleme. Sentimentele de confuzie sunt des întâlnite pentru că e posibil ca momentul când s-a întâmplat abuzul sexual să fi fost singurul în care persoana abuzată a primit afecțiune sau atenție. în plus, dacă făptașul a fost un părinte, e posibil ca celălalt părinte să fi fost, de fapt, gelos sau acuzator. în plus, adesea apar sentimentele de vinovăție din cauză că persoana abuzată e posibil să simtă că a fost „trădată“ de propriul corp, care i-a permis să simtă senzații plăcute și chiar orgasm în timpul abuzului.

Ideea de bază este că persoana abuzată nu a făcut nimic să cauzeze abuzul și nu ar fi putut *deloc* să-1 prevină. Făptașul nu era preocupat decât de satisfacerea propriilor nevoi. Chiar dacă cel abuzat a fost mituit, a primit daruri, anumite privilegii sau a scăpat de o pedeapsă, nu e vina victimei și ea n-ar fi putut împiedica abuzul. Cel abuzat a fost forțat, iar abuzatorul a fost mai puternic decât victima sa.

CE SE POATE SPUNE DESPRE BĂRBAȚII

CARE AU FOST ABUZAȚI SEXUAL?

La fel ca în cazul femeilor, și bărbații din societatea noastră pot fi abuzați sexual în copilărie, ceea ce provoacă multe consecințe ulterioare. Mike Lew arată în cartea lui pentru bărbații abuzați în copilărie, *Victims No Longer,* că „nu numai că percepția noastră despre bărbați (și despre victimiza-re) stabilește cadrul pentru abuz, ci oferă și fundalul pentru percepția noastră în legătură cu bărbații care au fost abuzați în trecut“[3]. în cultura noastră, se presupune că bărbații sunt puternici și capabili să se apere singuri, iar dacă sunt victime, trebuie să fie capabili să gestioneze atacul într-o manieră macho. Lew explică faptul că băieții sunt învățați de obicei să abordeze problemele în așa fel încât să răzbune trauma, iar după

aceea să uite de abuz. El afirmă că, odată ce s-a petrecut abuzul, băr-batul-victimă e posibil să aibă sentimentul că trebuie să își țină sub control sentimentele de furie, frică și confuzie; dacă nu poate să controleze aceste emoții, e posibil să simtă că a eșuat în calitate de bărbat.

Ethan a venit la terapie spunând că era deprimat de mult timp și se lupta cu dorința sexuală scăzută. Terapeutul a aflat că un profesor îl abuzase sexual pe Ethan când acesta era copil. Ethan spunea că era logodit, dar nu era sigur că poate să se descurce cu căsătoria. I-a spus terapeutului că nu se simțea „prea bărbat“ și că se vede „slab“. Se întreba dacă nu cumva „voise“ abuzul, pentru că nu putuse să-1 oprească pe profesor să nu-1 abuzeze. După ce a făcut terapie, Ethan a reușit să înțeleagă că, de regulă, copiii nu pot opri abuzul și că abuzul nu l-a făcut să fie mai puțin bărbat. Ethan era pe drumul descoperirii sinelui său sexual și al înțelegerii identității sale ca bărbat. El și logodnica lui au lucrat împreună în terapie ca să înțeleagă abuzul sexual și impactul acestuia asupra vieții lor emoționale și sexuale.

Peter Dimock a efectuat un studiu de investigare a caracteristicilor bărbaților adulți care au fost abuzați sexual când erau copii, descoperind trei caracteristici comune: compulsivitatea sexuală, confuzia de identitate masculină și disfuncționalitatea în relații[4]. Studiul definea compulsivitatea sexuală ca fiind un comportament adictiv, în care bărbatul abuzat afișa comportamente cum ar fi masturbarea excesivă, parteneri sexuali multipli și realizarea de acte sexuale în locuri publice. Cei abuzați spuneau că simțeau remușcări și rușine după ce se angajau în aceste comportamente. Confuzia cu privire la masculinitate se prezenta în două feluri în studiul lui Dimock: confuzia cu privire la orientarea sexuală și confuzia cu privire la rolurile de gen masculine. Confuzia cu privire la orientarea sexuală mergea de la atracția pentru persoane de același sex până la bărbații heterosexuali care aveau îndoieli cu privire la orientarea lor și legau aceste îndoieli în mod direct cu abuzul. în plus, bărbații abuzați arătau și sentimente de eșec în calitate de bărbați,

din cauză că fuseseră vulnerabili și slabi. în sfârșit, toți bărbații din acest studiu care aveau o relație manifestau și dificultăți în cadrul acesteia. Tuturor le era greu să stabilească relații de încredere, stabile. Mulți trăiau relații care erau intense un timp, iar după aceea se retrăgeau din relație. Bărbații aveau tendința să oscileze înainte și înapoi între aceste stări.

CUM ESTE INFLUENȚATĂ VIATA SEXUALĂ DE ABUZUL SEXUAL?

Sunt multe feluri în care abuzul sexual poate să influențeze șinele sexual al unei persoane. în cartea *Guide to Getting It On,* Paul Joannides explică faptul că atunci când o femeie care a fost abuzată sexual primește o stimulare sexuală normală care e excitantă, e posibil ca femeia să fie confuză și să vadă experiența ca fiind periculoasă în loc să fie plăcută[5]. E posibil ca această persoană să devină pregătită de reacția „luptă sau fugi" în locul excitației pe care e posibil să o simtă cineva care nu a fost abuzat sexual. Mai mult ca sigur, aceasta este o măsură de protecție la nivel corporal, care afectează viața sexuală.

Există anumiți factori declanșatori care pot să scoată la suprafață trauma din trecut, iar acești declanșatori sunt diferiți pentru fiecare persoană, cum ar fi înfățișarea, greutatea cuiva, atingerea unui penis, mirosul unui parfum sau strângerea de mamelon. E important ca persoana abuzată să aibă un partener înțelegător care știe ce-a îndurat aceasta. Folosirea unui semnal sau a unui anumit cuvânt atunci când apare declanșatorul poate fi, pentru persoana abuzată, un mod util de a-și avertiza partenerul că există o problemă.

Posibile simptome ale abuzului sexual:

- Retrăiri și/sau coșmaruri
- Hipervigilență (o conștientizare anormal de exagerată a mediului)

- Furie
- Rușine și/sau vină
- Promiscuitate
- Evitarea relațiilor și a sexului
- Teamă
- Probleme de alimentație
- Probleme cu dorința sexuală și excitarea
- Probleme cu orgasmul
- Abuzul de substanțe
- Anestezia emoțională
- Disocierea (Aceasta e un mecanism de apărare pe care-1 folosesc unii oameni ca să facă față traumei. Un exemplu este copilul care se concentrează asupra televizorului în timpul unui abuz sexual, făcând efortul de a nu recunoaște sau de a nu simți ce se întâmplă. Unele persoane abuzate continuă să disocieze, chiar și la multi ani după abuz. Unii descriu aceasta ca pe un sentiment de a „ieși din corp“ sau de a nu fi „prezent“.)
- Depresie și/sau anxietate

VINDECAREA SEXUALĂ

Am o relație cu o persoană care a fost abuzată sexual. Știu că partenerul meu încearcă să facă ceea ce trebuie ca să se vindece, mergând la terapie și la un grup de suport. Mă simt foarte neajutorată! Mi-e rușine, pentru că uneori îmi pierd răbdarea. Nu-mi învinovățesc partenerul, dar sunt furioasă la culme din cauza faptului

că persoana care a provocat lucrul acesta încă mai continuă să ne țină ostatici pe amândoi! Ce pot să fac să-mi ajut partenerul și pe mine?

E foarte important pentru amândoi să mențineți deschise liniile comunicării. Aceasta va facilita siguranța și libertatea de a împărtăși informații importante cu privire la factorii declanșatori, emoții, nevoi sexuale și modalități de a vă ajuta unul pe celălalt. Amintiți-vă, abuzul sexual înseamnă de obicei păstrarea unor secrete, așa că discuțiile și comunicarea pot fi un antidot, făcându-vă relația foarte diferită de secretomania asociată cu abuzul.

în calitate de partener al cuiva care a trecut printr-un abuz, asigură-te că ai grijă de tine și de propriile nevoi. Aceasta nu înseamnă să-ți ignori partenerul; înseamnă să ai grijă mai întâi de tine. E oarecum la fel ca instrucțiunile unui însoțitor de bord, atunci când îți spune, dacă scade presiunea din cabină, să-ți administrezi oxigen mai întâi ție, înainte să ai grijă de copilul tău. Nu poți susține o altă persoană dacă te chinui și tu să respiri. Fă lucrurile care îți plac și verifică dacă ai asigurat sistemul de susținere pe care să te bazezi atunci când viața devine dificilă. E normal să ai emoții, cum ar fi nerăbdarea. E posibil să te simți neajutorat că nu poți să-i înlături toată durerea partenerului. E posibil, de asemenea, să te simți furios pe abuzator. Fii atent, e posibil să vrei să-ți salvezi partenerul, uneori în detrimentul propriilor tale nevoi și sentimente. Realitatea e că nu poți să repari lucrul acesta, iar partenerul trebuie să treacă prin asta singur, dar e foarte bine să-l susții.

* * *

CE SE POATE SPUNE, AȘADAR, DESPRE PARTENERUL PERSOANEI ABUZATE?

Atunci când unul dintre partenerii unei relații a avut o experiență de abuz sexual, trebuie să existe un echilibru în gestionarea problemelor care apar ulterior. Greșeala și vina trebuie să fie

eliminate din „peisaj"; pur și simplu sunt inutile. Fiecare partener are nevoi și sentimente individuale și trebuie să se ocupe de ele. Celui abuzat trebuie să i se permită să preia conducerea în relație, și asta din cauza traumei suferite. Una dintre caracteristicile abuzului este că simți că nu mai ai nicio opțiune și că ești forțat să faci un lucru care nu e dorit; prin urmare, e sănătos să aibă un anumit control psihologic și fizic al vindecării.

Partenerul unei persoane abuzate trebuie să afle cât de mult se poate despre trauma sexuală. E important de știut că emoțiile vor fi uneori violente și că efectele abuzului vor ieși la suprafață în

diferite momente de pe parcursul relației. Vor apărea comportamente care, uneori, nu sunt ușor de înțeles și ar putea să pară orientate către partener, dar în realitate sunt destinate făptașului...

Potrivit cărții Elianei Gil, *Outgrowing the Pain (Cum să treci peste durere),* persoana abuzată poate adesea să se comporte într-un mod care încearcă să recreeze abuzul, deoarece el sau ea ar putea să simtă că n-ar merita un partener iubitor[6]. G il dezvoltă și mai mult, spunând că cel abuzat ar putea să apeleze la ceea ce știe că e familiar, în loc de ceva necunoscut. în plus, ceea ce e nefamiliar e asociat cu foarte multă anxietate.

Un alt motiv din care apare acest fenomen este faptul că victima e posibil să recreeze situația abuzivă, în încercarea de a accepta abuzul și de „a-1 face să înceteze". Aceasta nu din cauză că cel abuzat vrea să re-experimenteze trauma, ci pentru că recrearea devine un mecanism de adaptare la abuzul suferit. Persoana care a fost abuzată e posibil să spere, în mod inconștient, că poate schimba „istoria" dacă trauma este re-creată, și astfel, în sfârșit, va face să înceteze; acest efort e făcut cu scopul de a-și oferi sieși puterea. Din păcate, rareori funcționează în acest fel.

Dacă ești partenerul victimei unui abuz sexual și îți dai seama că ești cufundat în haos în relația voastră, acest lucru s-ar putea datora

istoriei personale. E posibil, de exemplu, să fi avut o copilărie plină de turbulențe și de haos. Dacă relația îți secătuiește resursele emoționale, acesta e un moment bun să recurgi la terapie individuală sau de cuplu.

CUM NE VINDECĂM DUPĂ ABUZ?

Sunt mulți factori care determină felul în care gestionează abuzul o femeie sau un bărbat. Fiecare persoană abuzată își are propria ei poveste. O persoană care a fost abuzată sexual e posibil, de exemplu, să fi trebuit să păstreze secretul, să nu spună niciodată, din cauza fricii de ce-ar putea gândi ceilalți sau a fricii de a nu fi rănită. O altă persoană e posibil să fi fost abuzată, trauma să fi fost dezvăluită cumva, iar familia să fi făcut ceea ce trebuia pentru a proteja persoana abuzată: terapie, demersuri juridice și susținere. Aceste două persoane vor gestiona abuzul în moduri foarte diferite. Rețineți că niciuna dintre cele două modalități de gestionare a secretelor și a rușinii nu este greșită; au fost două situații foarte diferite. Alte mentalități care determină felul în care reacționează cineva la abuz includ faptul dacă victima a fost crezută sau nu ori dacă ea a mărturisit prin ce a trecut. Dar contează și trăsăturile de personalitate ale victimei, cum au reacționat ceilalți în raport cu trauma, gravitatea traumei, stima de sine a victimei, cât a durat, ce rol avea abuzatorul în viața victimei și ce vârstă avea victima în momentul respectiv. Din nou, e important să se caute ajutor din partea unui terapeut specializat, care poate să ia în considerare toate aceste lucruri și să ajute la vindecare.

în cartea *The Courage to Heal,* Ellen Bass și Laura Davis susțin că cel mai bun semn al vindecării este atunci când sentimentul rușinii devine mai mic[7]. Cel mai eficient mod de a începe gestionarea rușinii este să se vorbească despre abuz. Wendy Maltz sugerează mai multe motive pentru care cel abuzat ar putea să rămână tăcut, cum ar fi jena asociată cu abuzul, să nu vrea să fie văzut ca o victimă, să nu fie văzut ca un bărbat/o femeie inferior(-oară), pierderea poziției sociale, faptul că i s-a spus să țină totul în

tăcere sau să-i fie frică de reacția pe care ar putea s-o aibă ceilalți față de el[8]. Secretele ne împiedică în evoluție. Amintiți-vă vechiul proverb: „Suntem la fel de bolnavi ca secretele noastre“. Fie că recunoaștem secretele, fie că nu, ele sunt acolo. Dacă le împingem deoparte, ele au tendința să iasă „prin lateral“ cum ar fi sub forma depresiei, a anxietății, rușinii sau furiei fără o cauză evidentă.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea și cu mine avem probleme în relația noastră sexuală. Eu nu reușesc să rămân conectată cu ea în timpul jocurilor erotice fiindcă am retrăiri ale abuzului sexual asupra mea de când eram copil. Părinții mei nu vorbeau deschis despre sex și nici nu aveam prea multă intimitate într-o casă cu încă patru frați. Trebuia să împart baia cu ei, pentru că eram săraci, iar casa era mică. îmi amintesc, de asemenea, că părinții mă lăsau cu frații mei timp de multe ore pe timpul verii, atunci când ei erau la lucru, într-un oraș apropiat. în timpul unei veri s-a întâmplat tragedia: în timp ce părinții erau plecați la serviciu, am fost abuzată sexual de fratele meu cel mare. Nu am spus nimănui, nici părinților, dar se vedea pe mine că mi-e frică și i-am rugat să nu mă mai lase singură cu frații mei. Au făcut mai multe lucruri pentru mine, dar nu au vorbit niciodată despre temerile mele. Acum, mi-au revenit amintirile despre ce a făcut fratele meu și îmi doresc să fi putut să vorbesc cu ai mei despre toate astea atunci când eram copil.

Experiența ta referitoare la retrăirile abuzului sexual suferit este un lucru despre care vorbesc mulți dintre cei abuzați. Tăcerea care se așterne după abuz este ceva obișnuit. Ai dreptate, ar fi fost util să-i fi făcut pe părinții tăi să vorbească cu tine și să te protejeze atunci când erai copil. „Tăcerea“ pe care ai trăit-o tu în familia ta ne învață o lecție nefericită — dacă „taci“, lucrurile vor dispărea. Cu toate astea însă, faptul că nu vorbești despre ceea ce ți s-a întâmplat și despre retrăirea traumei nu-ți face bine. Te încurajăm să

citești despre modul în care să te „ancorezi“ în timpul sexului astfel încât să poți fi în prezent și să poți găsi liniștea de la partenera ta. în secțiunea de resurse a acestei cărți, vei găsi enumerate cărți și DVD-uri care te vor ajuta să înveți despre tehnici de „ancorare“ și de reînvățare a atingerii. Am inclus, de asemenea, un exercițiu de „ancorare“ în sexercițiile de la sfârșitul acestui capitol.

* * *

Secretul pentru vindecarea de pe urma rănilor sexuale este comunicarea. Abuzul sexual este un secret care atrage după sine multă rușine și aceasta va rămâne prinsă în psihicul celui abuzat. Faptul că poate să discute despre traumă eliberează victima de prinsoarea sufocantă a făptașului. Secretul nu va mai avea nicio putere asupra celui abuzat. Faptul că în sfârșit comunică va conduce victima către statutul de „supraviețuitoare“.

încrederea se stabilește prin comunicarea dintre partenerii care-și arată iubire. Dacă partenerul nu este sigur, cel mai bine e să găsești un prieten de încredere căruia să i te confesezi, precum și un terapeut cu experiență în tratarea abuzului sexual. Atunci când se vorbește despre abuzul sexual, e foarte important să existe o plasă de siguranță. în Capitolul 6 aveți ponturi despre comunicare, precum și despre stabilirea unui loc sigur unde să discutați această problemă delicată.

VIOLUL ASUPRA ADULTILOR

Cum se definește violul? Violul este actul sexual care nu e consimțit, fie că e un raport sexual oral, anal sau vaginal. Poate fi un act violent care se bazează pe constrângere sau unul în care starea mentală nu-i permite celui violat să ia o decizie clară și se află sub influența drogurilor sau a alcoolului. Violul este o rană sexuală care le provoacă rușine și bărbaților, și femeilor. Unii dintre cei abuzați se

învinuiesc pe ei înșiși, gândindu-se că nu au putut împiedica incidentul. Nu este cazul. Violul se referă la controlul făptașului și nu are nimic de-a face cu sexualitatea victimei. Violul este viol și asta și reprezintă: o violare a corpului altei persoane. Din cauza rușinii, multe violuri nu sunt declarate, iar victima își trăiește viața cu acel secret și fără niciun sprijin. Știm că numai unul din cinci violuri sunt declarate, așa că, din cinci oameni, numai o persoană primește ajutorul și sprijinul de care are nevoie. Numărul de violuri nedeclarate crește și mai mult în cazul violului persoanelor de același sex.

AI FOST VIOLAT(Ă)?

Gândește-te la aceste întrebări:

- Nu ai putut să îți dai consimțământul pentru sex din cauză că erai sub influența drogurilor sau a alcoolului?

- Ți-a dat cineva droguri fără să știi, iar după aceea te-a forțat să faci sex?

- Ai spus „nu“ când ți s-a cerut să faci sex și după aceea ai fost forțat(ă) să faci sex?

- Te-a constrâns cineva să faci sex folosind tactici de înfricoșare sau amenințări?

- Te-ai hotărât, în timpul activității sexuale, că nu vrei să mai continui, dar ai fost forțat(ă) s-o faci?

Dacă ești o victimă a violului, apelează la ajutor. Există metode prin care poți fi ajutată, fie că s-a întâmplat săptămâna trecută, fie acum zece ani.

Dacă ai fost violat(ă), iată câteva resurse (site-urile sunt în engleză):

- www.med.unc.edu/alcohol/prevention/rape

- www.NSVRC.org
- www.rainn.org
- www.rapeis.org
- Camera de urgență de la spitalul local
- Postul local de poliție

VIOLUL ÎN CADRUL ÎNTÂLNIRILOR AMOROASE

Statisticile arată că cele mai multe victime ale violului cunosc persoana care le-a violat. Fie că persoana a cunoscut făptașul, fie că nu, emoțiile și reacțiile sunt aceleași. Există multe alte feluri în care se poate petrece un viol, nu numai prin forțarea cu violență a unei persoane să facă sex. Violul la o întâlnire amoroasă, asociat cu consumul de droguri, cu constrângerea sau cu amenințările, este, în general, mai des întâlnit decât cel în care se utilizează forța. Concluzia este că violul este viol, indiferent de metoda pe care alege violatorul să o folosească și indiferent de cât de bine cunoaște victima făptașul. Este, oricum, o agresiune sexuală cu consecințe devastatoare.

TULBURAREA DE STRES POSTTRAUMATIC

Potrivit lui Judith Herman, atunci când o persoană a fost abuzată sexual în copilărie sau la maturitate, adesea, este diagnosticată cu tulburare de stres posttraumatic[9]. Diagnosticul poate fi pus dacă persoana a trăit sau a fost martoră la un eveniment traumatic care a presupus rănirea sau amenințarea gravă a integrității fizice a persoanei. Trauma provoacă emoții și reacții intense. Tulburarea de stres posttraumatic poate fi tratată, dar e nevoie de un specialist specializat în tratarea traumei.

Simptomele care pot să apară în cazul tulburării de stres posttraumatic (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-IV-TR[10]):

- Retrăiri intense sau coșmaruri
- Suferință cauzată de orice eveniment care seamănă cu trauma originală
- Evitarea oricărei situații care seamănă cu trauma
- Nicio amintire a detaliilor importante ale traumei
- Lipsa de interes pentru activități
- Sentimentul de detașare față de ceilalți
- Gamă restrânsă de emoții sau sentimente
- Niciun sentiment al viitorului
- Probleme de somn
- Iritabilitate și furie
- Se sperie ușor
- Hipervigilență (foarte conștient de mediul înconjurător)

Dacă te confrunți cu unele dintre aceste simptome și ai fost martor sau ai trăit o traumă, mergi la medicul de familie sau la un specialist în sănătatea mintală.

VINDECAREA SEXUALĂ

Cu mai mulți ani în urmă, o persoană cu care am ieșit la o întâlnire m-a violat. A fost un atac violent și de atunci am probleme cu

coșmarurile și retrăirile. De asemenea, sunt mai tot timpul cu nervii întinși la maximum și tresar atunci când mă atinge cineva. Sunt furioasă fără niciun motiv, îmi îndepărtez partenerul și nimic nu pare să mai fie distractiv. Nu știu ce e în neregulă cu mine!

Răspunsul pe care îl descrii sună ca fiind o tulburare de stres post-traumatic și ar trebui să mergi la un psiholog care poate să diagnosticheze și să trateze tulburarea. Atunci când o persoană trăiește o traumă, corpul intră într-un mod de protecție. Problema este că, și după mult timp de la îndepărtarea pericolului, mintea și sistemul tău nervos continuă să acționeze ca și cum amenințarea este încă acolo. Nu mai contează sexul și plăcerea; corpul tău e concentrat doar să acționeze pentru a supraviețui. E posibil să simți ca și cum ai fi tot timpul în gardă, așa că, în această stare de anxietate, plăcerea nu mai intră în discuție. Următoarea secțiune vorbește despre cum reacționăm noi la traumă.

* * *

COMPORTAMENTUL SEXUAL EVITANT ȘI COMPULSIV

Atunci când o persoană a suferit traume sexuale, apar multe probleme legate de sex; dar și variate reacții. Dr. Stephanie Buehler sugerează că persoanele care au suferit un abuz sexual în copilărie au tendința să aibă, în ceea ce privește activitatea sexuală, și comportamente hipersexualizate, și comportamente de evitare, deși literatura curentă nu reușește să explice ce determină fiecare dintre aceste comportamente[11].

Pentru fiecare tip de experiență sexuală traumatică există diferite modalități de a reacționa, care pot să apară la săptămâni, luni sau chiar ani de la traumă. Un tip de răspuns este libidoul scăzut sau tendința de a fi dezgustat sau speriat de sex, o reacție similară impulsului de a „fugi“ de un incident sexual traumatic. Un alt tip de răspuns este „deconectarea“ sau disocierea în timpul sexului. Aceasta se întâmplă atunci când o persoană se gândește la lista de

cumpărături sau se uită la televizor în timpul sexului în loc să fie alături de partenerul sau partenera lui. Unii dintre supraviețuitorii agresiunii sexuale fac sex în mod compulsiv, în încercarea de a obține control asupra acestuia, dar, în realitate, sexul scapă de sub control.

Conform lui Buehler, în cazul femeilor abuzate sexual când erau mici, secreția unor hormoni asociați cu răspunsul la stres este crescută în cazul abuzului sexual repetat, ceea ce și poate să ducă la un comportament sexual exagerat. Asta se întâmplă din cauză că acești hormoni pot să provoace debutul timpuriu al pubertății, ceea ce poate duce la activități sexuale timpurii. Buehler sugerează că medicii trebuie să investigheze abuzul sexual în copilărie și să-l raporteze în mod corespunzător.

RUȘINEA INTERNALIZATĂ A PERSOANELOR LGBT

De ce abordăm subiectul rușinii în cazul persoanelor lesbiene, gay, bisexuale și transgender (LGBT) în această secțiune despre răni sexuale? Stigmatul social și discriminarea contribuie la internalizarea rușinii în cazul persoanelor lesbiene, gay, bisexuale și transgender. Homosexualitatea a fost scoasă complet din *Manualul de diagnostic și clasificare statistică* (care diagnostichea-ză bolile și tulburările mentale din domeniul psihologiei și psihiatriei) de-abia în 1986. Asociația Americană de Psihologie afirmă că psihologii au stabilit că tipul de prejudecăți, violență și discriminare de care suferă populația LGBT are efecte psihologice

dăunătoare[12]. Știm că persoanele LGBT suferă adesea hărțuiri sau abuzuri verbale și sunt discriminate atunci când vine vorba despre locuință sau angajare dacă nu sunt protejate prin aplicarea legilor.

Coming out-ul (dezvăluirea publică a orientării sexuale) este procesul prin care li se spune celorlalți despre atracția față de persoanele de același sex sau despre identificarea ca transgender. Cercetările arată că procesul de *coming out* este important pentru starea de bine și pentru integrarea orientării sexuale în viața persoanei. Rușinea poate să împiedice această asumare, persoana respectivă simțindu-se incapabilă să-și împărtășească viața cu oamenii din jur, neputând nici să primească susținere din partea lor. Studiile au arătat că persoanele LGBT pot să aibă relații de calitate, stabile care sunt extraordinar de asemănătoare celor ale cuplurilor heterosexuale căsătorite.

Joe Kort descrie modul în care societatea noastră se raportează la cei cu o orientare sexuală diferită ca fiind o „traumă sexuală" și susține că trauma se compară cu cea de abuz sexual[13]. Cu toții avem momente în viață când suntem rușinați din cauza unor expresii cu temă sexuală sau a unor părți anatomice, însă atunci când o persoană își exprimă diferența de orientare sexuală, trăiește o rușine mai mare decât a unei persoane heterosexuale. Ca să explice acest fenomen, Kort a inventat termenul „abuz sexual cultural sub acoperire". El definește abuzul sexual cultural sub acoperire ca fiind „atacul verbal, emoțional, psihologic și uneori sexual cronic asupra expresiei de gen, a sentimentelor și comportamentelor sexuale ale unei persoane"[14]. Kort definește acest comportament ca fiind „sub acoperire" deoarece există mesaje indirecte și subtile, cum ar fi atacurile verbale și nonverbale din partea altora. Pentru a clarifica, așa cum face Kort în cartea lui, el nu spune că cei cu orientări sexuale diferite au fost abuzați sexual; el spune că trebuie să înțelegem mesajele negative pe care le-a impus societatea, care sunt asemănătoare cu abuzul și hărțuirea. Cultura noastră tinde să ne asalteze cu mesaje din partea comunităților religioase, a liderilor politici, a familiilor și școlilor conform cărora să fii gay sau transgender este greșit sau un păcat. Copiii preiau în interior aceste mesaje, se identifică cu ele și, după aceea, duc cu ei în viața adultă rușinea și rana sexuală.

Omar a venit la terapie ca să discute despre problemele pe care le avea din cauza șocului și dezgustului venit din partea familiei lui după ce le-a mărturisit că e gay. Nu le spusese multă vreme că este gay. Avea 44 de ani când s-a împăcat cu identitatea lui gay și a început să locuiască cu partenerul lui. Familia lui Omar era foarte religioasă, cu tradiții puternice care includeau și familia extinsă. Atunci când a început să le spună, pe rând, membrilor familiei, Omar a constatat că unii dintre frații și verii mai mici erau mai deschiși și îi acceptau mai ușor identitatea. Părinții lui însă erau foarte rușinați și au fost șocați de identitatea fiului lor.

Lui Omar i-a luat foarte mult timp să se împace cu reacția familiei lui. Terapia a inclus lucrul cu furia și depresia, deoarece Omar își ascunsese timp de mulți ani eul lui real. De fapt, Omar nu practicase sexul protejat în timpul primilor lui ani din cauza rușinii pe care o simțea și a negării propriei identități. A aflat că propria ură de sine și homofobia interna-lizată îl duseseră pe o cale periculoasă și că nu avusese grijă de el cam din preajma vârstei de douăzeci de ani.

DVD-ul *Fish Can't Fly (Peștii nu pot sâ zboare* — vezi secțiunea de resurse) i-a fost util lui Omar și, până la urmă, l-a arătat și părinților lui. Asta a făcut ca familia lui să înțeleagă lupta lui Omar cu propria identitate și să-1 accepte.

O SĂ ORBEȘTI!!

Pentru majoritatea oamenilor, masturbarea poartă o istorie a rușinii adânc înrădăcinată. De obicei, începem să ne masturbăm la o vârstă fragedă și e posibil ca un îngrijitor să ne fi spus că e rușinos și să ne fi făcut să ținem asta ca pe un secret „murdar“. Deși masturbarea e normală atunci când suntem copii și începem să ne descoperim corpurile, atunci când creștem, rușinea rămâne. Masturbarea e un secret, e ceva personal și multor persoane le e greu chiar și să pronunțe acest cuvânt. Atunci când intrăm într-o relație, de obicei nu

discutăm despre masturbare și e posibil să ne simțim jenați sau rușinați dacă suntem prinși masturbându-ne.

Deși masturbarea este ceva atât de blamat în societate, adevărul e că, de fapt, e foarte bună pentru noi! în condiții normale, masturbarea e felul în care învățăm despre propria sexualitate și e posibil ca ea să ne fi provocat primul orgasm. Atunci când masturbarea nu e compulsivă sau excesivă (tulburând nivelul de funcționare al persoanei), ea ne poate elibera de stres și poate aduce beneficii stării de sănătate. în cazul femeilor, orgasmul crește fluxul de sânge din zona vaginală și ajută la menținerea sănătății vulvei și a vaginului. Atunci când femeile se masturbează în mod regulat, țesuturile vaginale sunt mai hidratate și mai suple. Masturbarea ne permite să folosim fantezia într-un mod sănătos și adecvat. Unii oameni cred că masturbarea dăunează activității sexuale a cuplului, deși ea poate, uneori, să îmbunătățească această relație. Pentru bărbații și femeile cărora le e greu să ajungă la orgasm, masturbarea ar putea fi un mod de a-și cunoaște propriul corp și de a găsi o cale pentru obținerea orgasmului. Un cuplu în care ambii parteneri consideră că masturbarea e plăcută e posibil să constate că dorința lor va spori dacă vor da atenție și autostimulării. Dorința creează dorință! Capitolul 4 conține mai multe informații despre masturbare.

Lila și Logan au venit la terapeutul lor cu probleme referitoare la faptul că Logan se masturbează. Lila explica: „Am descoperit că Logan se masturbează și asta m-a șocat! Eu am crezut că atunci când ne-am mutat împreună și am început să facem sex în mod regulat — și suntem de acord că așa e — Logan n-o să se mai masturbeze. Mă simt de parcă nu l-aș satisface ori ceva de genul ăsta!“. Logan a replicat spunând că se masturbează de trei sau patru ori pe săptămână și că nu a realizat că asta e așa o mare problemă pentru Lila.

Terapeutul a normalizat situația: masturbarea e obișnuită, chiar și atunci când cuplurile sunt căsătorite și locuiesc împreună. Au

discutat despre avantajele masturbării, iar Lila a vorbit despre propria ei autostimulare ocazională. Faptul că s-a gândit la beneficiile masturbării a ajutat-o pe Lila să simtă mai multă acceptare pentru autostimularea lui Logan și i-a permis să-și găsească timp mai des pentru propria ei masturbare.

1

David Finkelhor, „The International Epidemiology of Child Sexual Abuse", *Child Abuse and Neglect* 18 (1994): pp. 409-17.

2

Wendy Maltz, *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse* (New York: Quill, 2001), p. 30.

3

Mike Lew, *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Child Abuse,* ediția a 2-a. (New York: Quill, 2004), p. 31.

4

Peter T. Dimock, „Adult Males Sexually Abused as Children: Characteristics and Implications for Treatment", *Journal of Interpersonal Violence* 3, nr. 2 (iunie 1988): pp. 203-21.

5

Paul Joannides, *Guide to Getting It On* (Goofy Press, 2009).

6

Eliana Gil, *Outgrowing the Pain: A Book for and about Adults Abused as Children* (New York: Dell, 1983).

7

Ellen Bass și Laura Davis, *The Courage to Heal,* ediția a 3-a. (New York: HarperCollins, 1994).

8

Wendy Maltz, *The Sexual Healing Journey.*

9

Judith Herman, *Trauma and Recovery* (New York: Basic Books, 1997).

10

American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Medical Disorders,* ediția a 4-a, text revizuit (Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000). (Trad, rom.: *Manual de diagnostic și statistică a tulburărilor mintale.* Ediția a patra. Text revizuit, București: Editura Asociației Psihiatrilor Liberi, 2003).

11

Stephanie Buehler, „Childhood Sexual Abuse: Effects on Female Sexual Function and Its Treatment“, *Current Sexual Health Reports* 5 (2008), pp. 154-58.

12

American Psychological Association, *Answers to Your Questions: For a Better Understanding of Sexual Orientation and Homosexuality* (Washington, DC: American Psychological Association, 2008), https://www.apa.org/topics/ lgbt/orientation.pdf (15 august 2009).

13

Joe Kort, *Gay Affirmative Therapy for the Straight Clinician* (New York: W. W. Norton, 2008).

14

Ibid., p. 48

VINDECAREA RĂNILOR SEXUALE RUȘINOASE

Vindecarea rănilor sexuale necesită ceva efort și o analiză îndelungată a propriilor valori și credințe. Aceasta înseamnă să dai deoparte ce ți-au tot spus alții că e bine sau rău din punct de vedere sexual, precum și orice constrângere care e posibil să-ți fi influențat propriile convingeri. Gândește-te care sunt ideile tale referitoare la sex și nu le mai acorda atenție celor care te „obligă" să fii ceva ce nu ești. Vorbește despre ce ai nevoie, ce vrei și cum te simți atunci când vine vorba despre sex. Nu te mulțumi cu nimic ce e mai puțin decât ceea ce vrei cu adevărat!

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Nu sunt mulți oamenii care scapă fără nicio rană sexuală. Rănile sexuale sunt parte a modului în care ne percepem șinele sexual, care e vital în comunicarea cu partenerii noștri atunci când vine vorba despre sexualitate, dorințe, nevoi, temeri și lipsuri. Secretele duc la constrângere și sunt sufocante, așa că dacă le conștientizezi și lucrezi cu ele, asta va duce la îmbunătățirea comunicării despre șinele nostru sexual. înaintarea pe această punte îți poate aduce eliberarea, totodată fiind esențială pentru sănătatea sexuală.

* * *

SEXERCITII

I. Ancorarea: în cazul unui abuz sexual, unii oameni se vor disocia: vor avea tendința de a se „deconecta", pentru a supraviețui abuzului. Unii dintre cei abuzați vor continua să se

disocieze în prezența anumitor factori declanșatori apăruți în viața lor. Unul dintre acești factori poate fi sexul. Dacă aceasta reprezintă o problemă pentru tine sau pentru partenerul tău, iată câteva modalități pentru a facilita „ancorarea“, prin care să fii „prezent“ în realitatea cotidiană.

în timpul activităților zilnice:

- Atinge un obiect, cum ar fi o piatră, o bucată de material textil sau ceva care te calmează, pentru a experimenta un feedback senzual.

- Fă o activitate fizică, cum ar fi să tropăi, să bați din palme sau, pur și simplu, să practici diverse exerciții.

- Recită o poezie pe care ți-o amintești sau cântă o melodie cunoscută.

- Descrie în detaliu unde ești și ce faci.

- Sună un prieten. Vorbiți despre ceva amuzant.

- Bea ceva rece sau dă-ți cu apă pe față.

- Uită-te la un film de comedie.

în timpul activității sexuale:

- Ai putea avea nevoie de un cuvânt sau de un gest „de siguranță“ ca să arăți că ai nevoie să te oprești din activitatea sexuală.

- Dacă simți că ai o retrăire, oprește-te din activitate și fii atent(ă) la obiectele din cameră. Vorbește cu partenerul tău despre nevoia de a face acest lucru. Numește obiectele, sunetele, mirosurile și senzațiile, astfel încât să fii ancorat în prezent.

• Deschide ochii și spune cu voce tare numele partenerului tău. Repetă-i numele.

• După întreruperea activității sexuale, e posibil să nu mai poți să te întorci la o interacțiune fizică intensă. Acest lucru este în regulă. Poți folosi unele dintre tehnicile de la rubrica „în timpul activităților cotidiene“ ca să te ajute să fii ancorat în prezent.

II. Mindfulness (gestionarea emoțiilor și a gândurilor negative):

• Atunci când ai un gând negativ, imaginează-ți o ușă turnantă și dă-i voie acelui gând negativ să iasă pe ușă; spune „ieși“ atunci când trece.

• O altă modalitate de gestionare a gândurilor sau a monologului interior negativ este să-ți imaginezi gândul ca fiind un mesaj scris pe nisip și permițând valurilor să treacă peste el și să-l șteargă. în mod similar, gândurile scrise pe frunze pot fi luate de vânt.

• Gândește-te la mesajele negative care au la bază rușinea pe care le ai în minte în timpul activității sexuale. Gândește-te de unde vine această rușine. Notează gândurile în jurnalul tău și gândește-te la mesaje pozitive și liniștitoare cu care să le înlocuiești. De exemplu, „Aș vrea ca el sau ea să se grăbească și să terminăm“. Schimbă acest mesaj cu „Mă aflu într-un loc sigur și sunt în control. Pot să fiu excitată și să mă bucur de asta“.

Notă: Dacă nu te simți în siguranță cu partenerul tău, atunci acesta nu este un exercițiu potrivit pentru tine. încearcă să stabilești regulile de bază care sunt explicate în Capitolul 6. Dacă acest lucru nu te ajută, consultă un terapeut pentru a lucra cu această problemă.

III. Relaxarea musculară progresivă: Când ai suferit răni sexuale, anxietatea poate să te copleșească. Practică acest sexercițiu des, până când poți să te relaxezi fără instrucțiuni.

Caută un loc unde să nu fii deranjat(ă) și, dacă e cazul, scoate-ți lentilele de contact. Acest exercițiu poate fi făcut stând într-un scaun confortabil sau întinsă pe jos. Secretul e să te simți cât se poate de confortabil. Pentru exercițiu poți fie să citești acest text, fie să-1 înregistrezi dinainte, iar după aceea să-1 asculți și să urmezi instrucțiunile.

începe prin a închide pleoapele și respiră profund, inspirând pe nas și expirând pe gură. Mai respiră încă de două ori în felul acesta, profund, gândindu-te la calm și relaxare în timp ce inspiri, iar după aceea gândindu-te că eliberezi tensiunea și anxietatea în timp ce expiri. Acum respiră normal...

Vom încorda și vom relaxa mușchii din corp, simțind diferența dintre încordare și relaxare. Atunci când încordezi diferiți mușchi, menține încordarea mușchilor timp de aproximativ 10 secunde. (Atunci când înregistrezi textul acesta, lasă niște timp pentru încordarea mușchilor înainte să citești în continuare.) Dacă încordarea produce durere în vreun loc, sari peste acel mușchi și treci la următorul.

Să începem cu fruntea. încruntă-ți fruntea, ca și cum ți-ai ridica sprâncenele. Menține această încordare, fiind atent la senzația mușchilor care sunt strânși și încordați. Dă-i voie frunții să se relaxeze, fiind foarte atent la diferența dintre cum se simt mușchii încordați și cum se simt relaxați.

Relaxează mușchii frunții, apoi treci la ochi. Strânge ochii, observând din nou încordarea. Nu te mai încorda, simțind diferența dintre a fi încordat și a fi relaxat.

Treci mai jos, la gură, și deschide gura mare, simțind încordarea în mușchii din jurul gurii. Acum relaxează acei mușchi, fiind atentă la diferența dintre încordare și relaxare. După aceea, strânge din dinți, tare, ca să simți tensiunea din maxilar, unde se acumulează *mult stres. Relaxează-ți maxilarul, simțind diferența față de momentul în care era încordat.*

Treci la zona gâtului, mișcând capul pe spate și observând încordarea. Lasă gâtul să se întoarcă în poziția lui normală. în acest moment, fii atent la mușchii pe care deja i-ai încordat și relaxat. Observă dacă vreunul dintre mușchi este încordat. Dacă e, lasă-l să se relaxeze.

Acum treci la umeri. Ridică-ți umărul drept în sus, către urechea stângă, simțind tensiunea din partea de jos a spatelui, un alt loc unde se acumulează mult stres. Lasă acest mușchi să se relaxeze, observând diferența dintre a fi încordat și relaxat. Fă același lucru cu umărul drept.

încordează-ți brațul stâng, așa cum făceai când erai copil și voiai să îi arăți cuiva mușchii tăi. Relaxează-l și, după aceea, fă același lucru cu brațul drept.

Strânge pumnul stâng, simte încordarea, iar după aceea relaxează! și fă același lucru cu pumnul drept.

Treci la trunchi, concentrându-te asupra pieptului. Inspiră adânc, ține aerul până când nu mai poți, iar după aceea expiră încet, simțind relaxarea. Adesea, când suntem încordați, ne ținem respirația. Simte cât de relaxant e să lași să iasă acea expirație și să devină respirație normală.

Acum, fii atent la abdomenul tău. Suge burta, ca și cum ai vrea să îți fad stomacul să arate plat. După aceea, relaxează-l, simțind diferența.

Contractă apoi fesele. Simte tensiunea, apoi relaxează, simțind diferența dintre relaxare și încordare.

Coboară spre labele picioarelor și apasă în jos cu degetele de la picioare, simțind tensiunea. Ridică apoi degetele în poziția lor normală.

în continuare, ridică degetele picioarelor înspre genunchi, simțind tensiunea din gambe. Relaxează-le, observând diferența dintre relaxare și încordare.

Reia tot ce ai făcut, re-încordându-te și relaxându-te până când corpul tău se eliberează de tensiune. Rămâi relaxat câteva minute, după aceea inspiră adânc.

De data aceasta, atunci când expiri, relaxează-te și mai tare, simțindu-ți corpul cum se „afundă" și mai mult în scaun sau în pat. Stai așa, relaxat, o vreme. Atunci când ești pregătit să-ți continui activitatea zilnică, numără de la cinci la unu, devenind tot mai alert și mai conștient de mediul înconjurător.

> IV. Tehnica „focalizării pe percepțiile senzoriale" *(sensate focus)* e explicată mai în detaliu în Anexa C. Aceasta e o tehnică folosită în terapia sexuală în cazul mai multor probleme. Este un exercițiu indicat atunci când încerci să stabilești o relație sexuală după o traumă sau după niște momente dificile în lucrul cu trauma. în calitate de cuplu, vă puteți angaja în exersarea focalizării pe percepțiile senzoriale, în propriul vostru ritm și cu diferite niveluri de intimitate. Rămâneți la fiecare nivel până când atât tu, cât și partenerul tău vă simțiți confortabil să treceți la următorul nivel. Dacă vă simțiți anxioși, încercați relaxarea de la sexercițiul III pentru a reduce această anxietate înainte de a încerca tehnica focalizării pe percepțiile senzoriale.

Dacă ideea de atingere intimă vă provoacă frică sau disconfort, vă sugerăm un excelent DVD, *Relearning Touch (Reînvățarea atingerii),* de Wendy Maltz. Acest DVD stabilește un mod sigur, distractiv de atingere care merge de la atingerea simplă, aproape ca de copil, la o intimitate mai mare. Vezi secțiunea de resurse a acestei cărți pentru mai multe informații despre acest DVD.

Nivelul I al tehnicii focalizării pe percepțiile senzoriale: începeți prin a vă mângâia, din față către spate, de la cap până la vârful picioarelor.

Puteți fi îmbrăcați sau dezbrăcați. în această etapă, evitați sânii și organele genitale. Ambii parteneri fac cu rândul, oferind și primind mângâieri. E necesar să se facă cu rândul pentru ca fiecare partener să se poată concentra deplin asupra senzațiilor și reacțiilor celuilalt. Dacă acest tip de atingere provoacă anxietate sau disconfort, începeți pur și simplu dintr-un punct unde vă simțiți confortabil, cum ar fi să vă țineți de mână, să vă masați unul pe celălalt pe spate sau să vă mângâiați unul celuilalt fața. La acest nivel, concentrarea este pe atingerea celui care oferă, într-un mod care îi place acestuia, evitând orice este incon-fortabil pentru cel care primește. Scopul atingerii, la acest nivel, nu este de natură sexuală și nici raportul sexual nu este un obiectiv. Vorbiți unul cu altul despre experiența voastră, referitoare la ce ați descoperit, atât din punct de vedere fizic, cât și emoțional.

Nivelul II al tehnicii focalizării pe percepțiile senzoriale: Acest nivel include Nivelul I, dar atenția este concentrată pe tipul de atingere pe care o vrea cel care primește. El sau ea îi arată partenerului atingerea care este plăcută, ghidându-i mâna și/sau vorbind cu partenerul despre ce e plăcut. Fiecare partener va face asta pe rând, fără raport sexual.

Nivelul III al tehnicii focalizării pe percepțiile senzoriale: La acest nivel, tu și partenerul tău continuați atingerile de la nivelurile anterioare și includeți acum și sânii și organele genitale. Continuați să vă concentrați asupra senzațiilor și spuneți-vă ce e plăcut și ce vrea fiecare de la celălalt, fără să aveți ca obiectiv atingerea orgasmului. Partenerul atins își pune mâna pe mâna celuilalt, aju-tându-1 astfel să aplice o anumită presiune sau un ritm diferit. El nu trebuie să preia controlul, doar participă la obținerea unor senzații și a plăcerii. Nu se urmărește raportul sexual.

Nivelul IV al tehnicii focalizării pe percepțiile senzoriale: în acest punct, combinați toate nivelurile anterioare, bucurându-vă de atingerea și stimularea reciprocă, până la orgasm dacă se dorește.

La acest nivel, obiectivul poate fi raportul sexual dacă ambii parteneri se simt confortabili cu acest lucru.

V. Dacă ai probleme cu orientarea ta sexuală sau trebuie să îți faci *coming* out-ul, dar încă mai simți rușine, acordă-ți timp să citești despre asta. Am inclus câteva cărți utile în secțiunea de resurse și te încurajăm să citești, iar după aceea să discuți cu partenerul, cu un prieten, cu părinții sau cu un terapeut despre ceea ce simți. De asemenea, caută un grup de suport în apropiere de tine.

VI. Gândește-te la atitudinea ta cu privire la masturbare, văzând de unde vine ea, din trecut. Amintește-ți multiplele avantaje ale acestei expresii foarte normale a sexualității. Dacă simți că poți vorbi cu partenerul tău despre masturbare, vorbește și despre obiceiurile tale și despre avantajele pe care le poate aduce masturbarea în relația ta.

4

Expresii ale răspunsului sexual

RECUNOAȘTEREA DIFERENTELOR

Partenerul meu mă presează mereu să facem sex. Unde sunt zilele în care voiam amândoi același lucru, în mod firesc?

— Femeie, 52 ani

- Tu și partenerul tău aveți nevoi sexuale diferite și vi le exprimați în mod diferit?
- Vă certați cu privire la ce este „normal“ și ce e „necesar“ într-o relație sexuală?
- Vă este dificil să faceți compromisuri asupra nevoilor sexuale și relaționale?
- Pare că, deși v-ați pus de acord, în trecut, asupra dorinței și frecvenței sexului, acum fie vă certați din cauza acestor lucruri, fie vă evitați unul pe celălalt?

MODELUL UNIC AL NEVOILOR NOASTRE

în cabinetele noastre de terapie, auzim zilnic cupluri care încearcă să-și negocieze diferențele. Poveștile vieților lor sunt ca niște fire dintr-o tapiserie. Firele au diverse nuanțe, grosimi și texturi. Tapiseriile sunt diferite, însă dacă le examinăm mai de aproape, constatăm că există modele comune. Majoritatea membrilor cuplurilor ajung până la urmă să se încurce în unicitatea firelor

celuilalt partener. „De ce nu semeni mai mult cu mine?“, „Cum poți să vezi lucrurile atât de diferit față de mine?“, „De ce nu poți să te schimbi, ca să semănăm mai mult?“, întreabă ei.

Acest dialog despre diferențe poate duce cuplurile pe un drum periculos, plin de acuzații și de răniri. Luptele pentru putere în ceea ce privește gândurile și sentimentele care ar fi „corecte“ duc la bariere ce blochează înțelegerea. Individualitatea fiecăruia este considerată, de obicei, incitantă și interesantă la începutul unei relații amoroase, iar această unicitate poate fi puternică. însă, pe măsură ce relația continuă, an de an, diferențele, care erau atât de captivante la început, pot deveni agasante sau exasperante.

în relațiile pe termen lung, provocarea este să înveți să apreciezi diferențele și să nu le lași să stea în calea intimității și a pasiunii. Cu alte cuvinte, sarcina de „îndeplinit“ este să vezi că firele diferite compun o tapiserie mai frumoasă decât dacă ar fi la fel.

Să aruncăm o privire asupra unora dintre cele mai obișnuite probleme de intimitate în cupluri: diferențele de răspuns sexual, discrepanța la nivel de dorință, deosebirile dintre felurile de excitare, semnificația atingerii și echilibrul interdependenței. Reține că diferențele nu țin întotdeauna de gen. Unii bărbați pot avea o dorință sexuală mai scăzută decât femeile, iar unele femei pot descoperi că modelul excitării lor este mai degrabă unul specific „masculin“ decât unul specific „feminin“. Cuplurile de același sex constată că genul lor comun nu le protejează neapărat de problemele de intimitate ale cuplurilor heterosexuale, fiindcă suntem, nu?, unici.

VINDECAREA SEXUALĂ

Suntem un cuplu gay și, uneori, prietenii noștri heterosexuali spun, în glumă, că probabil ne e mai ușor, din moment ce suntem amândoi bărbați și, prin urmare, avem multe în comun. Noi le spunem că nu e nici pe departe adevărat. Unele dintre problemele pe care le avem

sunt aceleași cu cele de care se plâng și prietenii noștri heterosexuali, cum ar fi că uneori ne simțim deconectați sau că simțim că nu ne comunicăm foarte bine sentimentele. Dar avem și problemele noastre, dat fiind că *suntem* gay... cum ar fi să recunoaștem în fața părinților noștri că suntem un cuplu, dacă să ne arătăm afecțiunea în mod deschis și dacă să ne păstrăm relația secretă față de anumite persoane care nu ne acceptă. Dar partenerului meu și mie ne place faptul că, fiind amândoi bărbați, pare că ne înțelegem destul de bine din punct de vedere sexual.

Ce observație înțeleaptă! S-a constatat că nu putem presupune că „un cuplu este un cuplu“, indiferent ce sex au partenerii. Cuplurile lesbiene, gay, bisexuale și transgender (GBT) prezintă unele asemănări cu cuplurile heterosexuale, dar au și o unicitate a lor. Constatăm că nimeni nu este ferit de dificultățile de conectare și de comunicare. Fiecare aduce unicitate în relație. Până să constatați însă că aveți personalități, nevoi și dorințe diferite (chiar dacă sunteți de același sex), aveți nevoie de un dialog deschis și să învățați să apreciați unicitatea pe care o aduce relației fiecare în parte. în secțiunea de resurse, enumerăm câteva cărți, DVD-uri și site-uri utile.

DIFERENTELE DE RĂSPUNS SEXUAL J

în anii ’50 și ’60, William Masters și Virginia Johnson au început să cerceteze fiziologia răspunsului sexual[1]. înainte de asta, nimeni nu studiase comportamentul sexual uman în condiții de laborator. Echipa lui Masters și Johnson a studiat ritmul cardiac în timpul ciclului sexual, contracțiile musculare din întreg corpul în timpul răspunsului sexual și multe alte reacții fiziologice în timp ce participanții la studiu erau angajați în comportamente sexuale.

Masters și Johnson au descris patru etape ale răspunsului sexual, pe care le-au numit *excitare, platou, orgasm și rezoluție* (sau relaxare). Vom prezenta pe scurt aceste faze, dar rețineți că au loc

mult mai multe reacții fiziologice subtile. în plus, schimbările fizice din fiecare fază vor fi diferite din diverse motive: îmbătrânirea, boala și folosirea medicamentelor.

Principalul proces fiziologic care apare în faza de *excitare* este o intensificare a fluxului sangvin, sau o congestie vasculară, în zona genitală. La bărbați, dilatarea vaselor de sânge produce erecția. La femei, congestia vasculară duce de obicei la lubrifie-rea vaginului, mărirea clitorisului și umflarea labiilor.

în faza de *platou* a ciclului răspunsului sexual, congestia vasculară atinge apogeul. La bărbați, penisul este complet erect, iar testiculele se ridică mai aproape de corp. La femei, schimbarea cea mai notabilă în faza platoului este formarea platformei orgasmice sau strângerea treimii inferioare a vaginului. Atât la bărbați, cât și la femei, continuă să se accelereze ritmul respirației, tensiunea arterială și pulsul. Mușchii întregului corp încep să se contracte, ritmul cardiac și respirația se accelerează, iar sfârcurile se întăresc.

La bărbat, *orgasmul* constă într-o serie de contracții ritmice ale organelor pelviene, care împing lichidul seminal prin uretră.

La femei, orgasmul constă într-o serie de contracții musculare ritmice ale platformei orgasmice și ale uterului. Femeile pot avea mai multe contracții mai slabe în cazul unui orgasm ușor, până la douăsprezece contracții la orgasm foarte intens și prelungit sau mai mult de un orgasm. Atât femeilor, cât și bărbaților, în timpul orgasmului le cresc puternic tensiunea arterială, pulsul și ritmul respirației. în plus, se contractă mușchii întregului corp.

După orgasm urmează faza de *rezoluție* (de relaxare), în care corpul revine la starea sa fizică dinainte de a fi excitat. Rezoluția reprezintă o inversare a proceselor care se dezvoltă în primele două faze. La femei, această fază durează aproximativ între 15 și 30 de minute. Are loc o revenire treptată a nivelului tensiunii arteriale, pulsului și

ritmului respirației din timpul stării fizice neexcitate. La bărbați, după orgasm, are loc pierderea erecției, pe măsură ce intră în ceea ce se numește perioada refractară. în această perioadă, bărbații nu se mai pot excita, nu mai pot avea erecție sau orgasm din nou. Durata perioadei refractare diferă în mod considerabil de la un bărbat la altul și crește pe măsură ce bărbatul îmbătrânește. Femeile nu intră într-o perioadă refractară, iar unele femei pot avea mai multe orgasme.

După cum putem vedea, modelul în patru etape al lui Masters și Johnson se concentrează aproape în întregime asupra aspectelor fiziologice ale răspunsului sexual. Masters și Johnson nu au ținut cont, în studiul lor, de conceptele de dorință și de pasiune. A omite stările emoționale subiective reprezintă o provocare, pentru că, adesea, există diferențe între starea fiziologică și starea emoțională a unei persoane. De exemplu, o femeie poate să simtă o dorință sexuală puternică, fără să i se lubrifieze însă vaginul sau un bărbat, fără să aibă erecție. Și, în mod surprinzător, pot să existe semne de excitare, cum ar fi erecția, fără să existe un nivel suficient de dorință subiectivă.

Criticii au arătat că modelul lui Masters și Johnson ridică probleme din cauza procesului de selecție a participantelor, fapt care pune la îndoială validitatea rezultatelor. Participantelor la studiu li s-a cerut să fi avut la activ orgasme atât prin raport sexual, cât și prin autostimulare, adică să aibă un nivel ridicat și constant al dorinței sexuale. însă americancele, în general, declară că nu stau prea bine la aceste capitole...[2]. în plus, era necesar ca participantele la acest studiu să se simtă confortabil în condițiile impuse: să fie observate de personalul din laborator și având atașate diverse „instrumente“ psihologice, în timp ce erau angajate într-o activitate sexuală! Prin urmare, ar fi imprudent să presupunem că acest model reprezintă un ciclu de răspuns sexual pentru majoritatea femeilor.

Helen Singer Kaplan a extins modelul celor patru etape, pe care l-a modificat astfel încât să includă și componenta dorinței, aceasta fiind plasată înaintea excitării, orgasmului și rezoluției[3]. Medicii și

terapeuții au folosit ani de zile un model liniar (dorință, excitare, orgasm și rezoluție) ca bază pentru diagnosticarea și tratarea disfuncțiilor sexuale la bărbați și femei.

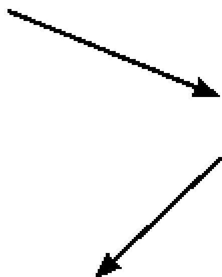
Se întâmplă ca femeile să spună „Nu știu ce e în neregulă cu mine, dar aș fi perfect fericită fără să mai fac sex vreodată!". Reconsiderând, femeile afirmă de obicei că-și pot aminti că a fost o vreme când se simțeau atrase de partener sau de parteneră, așteptau cu nerăbdare să li se acorde atenție din punct de vedere sexual și se excitau cu ușurință. După ce pasiunea sexuală s-a stins, femeile au adesea un sentiment de vină, pierdere și, eventual, de iritare, în timp ce partenerii lor se simt adesea respinși, confuzi și furioși. Ce s-a întâmplat cu dorința lor? Medici și terapeuți și-au dat seama recent că modelul liniar, care începe cu dorința, nu se potrivește majorității femeilor.

Cum s-au îndepărtat femeile atât de mult de modelul liniar al dorinței, excitării, orgasmului și rezoluției? Ce s-a întâmplat cu prima fază a pasiunii și dorinței? Să ne amintim că participantele cercetării lui Masters și Johnson au fost studiate în laborator și aveau un nivel ridicat al dorinței și al excitației, care nu le este tipic femeilor. Din fericire, dr. Rosemary Basson, o profesoară cli-niciană de la Facultatea de Psihiatrie și Facultatea de Obstetrică și Ginecologie a Universității British Columbia, a reconceptualizat ciclul reacției sexuale a femeilor[4].

Modelul dr. Basson (vezi figura 1) arată că o femeie își petrece adesea ziua într-o *stare sexuală neutră,* în care nu simte prea multă dorință sau nevoie de sex. Potrivit acestui model, ea se gândește că motivația sa de a face sex vine din niște „factori secundari", cum ar fi dorința de a fi iubită sau acceptată. Ea poate resimți angajamentul afectiv sau dorința de a se simți apropiată emoțional drept motivații pentru a face sex. Acești factori de motivație personali duc la alegerea deliberată de *a căuta stimularea sexuală.* Sau poate că nu. Dacă femeia alege să continue pe direcția stimulării sexuale, aceasta poate duce la *excitare sexuală.* De

exemplu, ea poate fi stimulată clitoridian, oral sau manual și devine conștientă de excitarea sexuală, cum ar fi lubrifierea sau o senzație de presiune și plinătate în bazin. Excitarea suscită conștientizarea ACUM a *dorinței* de a continua această stimulare, din motive sexuale. Excitarea și dorința pot sau nu să ducă la *orgasm.* Chiar și fără orgasm, ea poate avea un sentiment de *satisfacție emoțională și fizică* deplină. Acest model este mai degrabă circular decât liniar, pentru că răspunsul sexual al femeii revine la factorii de motivație emoționali, care probabil o vor determina să dorească interacțiunea sexuală pe viitor.

Neutralitate

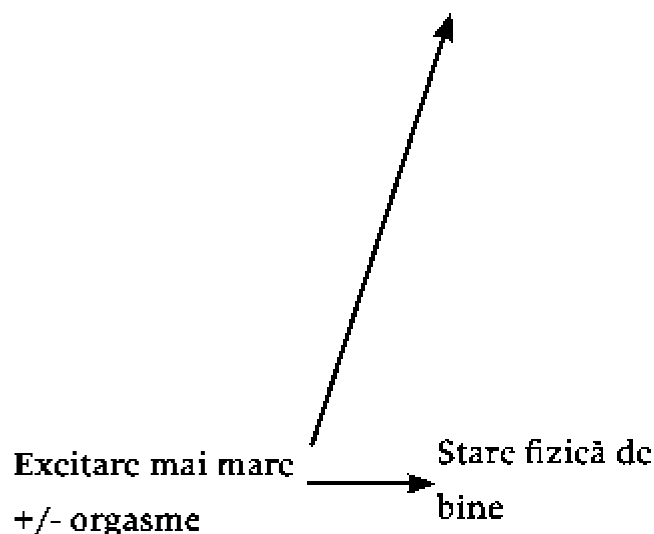


Conștiința nevoii *nesexuale* de a fi sexuală

„FACTORI SECUNDARI“

,, Apropierea emoțională, le-z'z gătura, angajamentul, iubirea, afecțiunea, acceptarea, toleranța, apropierea

Alegerea deliberată de zz a trăi stimularea



\

Puțină excitație sexuală

1 r

Conștientizarea ACUM

a dorinței de a continua ______

experiența inclusiv din motive sexuale

Figura 1. Ciclul răspunsului sexual al unei femei. Rosemary Basson, „The Female Sexual Response: A Different Model“, Journal of Sex and Marital Therapy 26, nr. 1 (2000), pp. 51-65. Reprodus cu permisiunea editorului (Taylor & Francis Group).

Sursa dorinței la femei poate fi destul de diferită de cea a bărbaților și provine nu doar de la pulsiunea hormonală înnăscută, ci mai degrabă de la sentimente care nu sunt, în mod explicit, sexuale. Motivele dotinței de a face sex la o femeie sunt numeroase și nu includ neapărat reducerea tensiunii sexuale. E posibil ca obținerea plăcerii sexuale nici să nu fie un factor al motivației acesteia. în

schimb, ea va lua în calcul numeroși factori emoționali, fizici, relaționali și psihologici atunci când alege să facă sex.

Atunci când femeile văd modelul Basson al reacției sexuale, li se aprinde o scânteie în priviri! „Pun această diagramă pe frigider ca s-o vadă prietenul meu și poate c-o să mă înțeleagă mai bine!“, a spus o tânără. Femeile nu-și încep neapărat călătoria sexuală în același loc ca bărbații. Dorința nu este întotdeauna prima pe listă. E în regulă! O comunicare deschisă, tehnici sexuale adecvate și un mediu care inspiră încredere, sigur, duc la o relație sexuală în care sunt prezente și excitația și dorința.

Nu e recomandat să generalizăm modelul neutralității al lui Basson la *toate* femeile și în *toate* situațiile. Unele femei urmează drumul linear al dorinței, excitării, orgasmului și rezoluției. El este valabil mai ales în cazul femeilor tinere sau care se află în relații noi, incitante și proaspete. Acest fapt poate cauza confuzie în cuplu. Unei femei aflate într-o relație îndelungată îi poate lipsi sentimentul de pasiune și de anticipare sexuală pe care-1 simțea la începutul relației. Vom examina baza neurochimică a acestui fapt în secțiunea următoare, „Discrepanța la nivelul dorinței sexuale“.

Pentru bărbați, căutarea plăcerii sexuale, din cauza nivelului mai ridicat și constant de testosteron, este firesc, ei tinzând să urmeze modelul linear, în patru etape. Cu toate acestea, și bărbații pot să aibă probleme sexuale în fiecare dintre cele patru etape. Aceste dificultăți sexuale sunt discutate pe tot parcursul cărții, dar sunt explicate mai detaliat în Anexa A.

Cu toate că bărbații și femeile tind să aibă un răspuns sexual diferit, unele persoane spun că nu au nevoie sau nu vor să aibă orgasm la fiecare contact sexual pentru a se simți bine și a se simți satisfăcuți. Poate fi dificil de crezut că orgasmul nu este scopul fiecărei interacțiuni sexuale. Cu toate acestea, partenerii unui cuplu se pot simți mirați să descopere că legătura senzuală poate fi mai importantă și mai însemnată decât strădaința de a avea orgasm. în

absența presiunii performanței, cuplurile pot găsi confort în intimitatea erotică, cu sau fără orgasm.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenerul meu și cu mine suntem, cu siguranță, diferiți atunci când vine vorba despre dorința sexuală! El pare să aibă chef de sex mult mai des ca mine. Mi se pare, de asemenea, că pentru el este foarte ușor să aibă orgasm, iar pentru mine e mult mai complicat. Poate că, dacă aș putea ajunge acolo mai repede sau mai ușor, aș avea și eu chef mai des. în cazul meu, doar raportul sexual nu duce niciodată la orgasm. Ce se întâmplă?

Ai punctat bine! Femeile descoperă destul de frecvent că nu au orgasm doar prin mișcarea de du-te-vino a raportului sexual. Bărbații au parte, în general, de suficientă stimulare și frecare în timpul raportului sexual ca să ajungă la orgasm. Majoritatea femeilor au nevoie însă de stimularea clitorisului. Multe poziții sexuale nu asigură o frecare adecvată a zonei clitorisului. Stimularea manuală sau cu vibratorul în timpul raportului sexual e posibil să fie de ajutor.

Vrem să te încurajăm să examinezi cât de important este orgasmul tău pentru tine. Acest lucru poate să exercite foarte multă presiune asupra unei femei! Nu toate femeile simt nevoia să aibă orgasm și se pot simți foarte satisfăcute, atât sexual, cât și emoțional, fără orgasm. Capitolul 9 aprofundează diverse poziții sexuale și factori de stimulare pentru tine și partenerul tău.

* * *

DISCREPANTA LA NIVELUL DORINȚEI SEXUALE

Membrii unui cuplu vorbesc adesea despre diferențele dintre ei în ceea ce privește dorința sexuală. Se întâmplă mai des ca femeile să vorbească despre un libido mai scăzut, însă și unii bărbați vorbesc, la rândul lor, despre o dorință mai scăzută. La oricare dintre sexe, un libido mai scăzut poate fi cauzat de factori relaționali, cum ar fi comunicarea defectuoasă, ostilitatea nerezolvată, vina sau factorii specifici de excitare (de exemplu, dependența de pornografie, un fetiș). Dorința sexuală scăzută poate avea, de asemenea, o cauză fizică, cum ar fi modificările hormonale, medicația, boala, stresul, oboseala sau problemele datorate îmbătrânirii.

DE CE SUNTEM DIFERIȚI?

Bărbații și femeile învață despre corpurile lor în mod foarte diferit atunci când sunt copii. Dat fiind că organele genitale masculine sunt externe, iar cele feminine sunt, în principal, interne, bărbații își descoperă excitarea sexuală mai ușor decât femeile. Comparativ cu femeile, e mai probabil pentru bărbați să se masturbeze, iar bărbații care se masturbează o fac mai frecvent decât femeile. Acesta este un aspect important, pentru că masturbarea poate juca un rol important în dezvoltarea pulsiunii sexuale și a răspunsului sexual. La pubertate, bărbații pot învăța că pot avea o erecție automată și de durată, care poate duce ușor la orgasm. Femeile însă pot să nu fie conștiente de semnele subtile de excitare sexuală și de căile prin care pot obține plăcerea. Femeile conștientizează, apoi, mai puțin decât bărbații semnalele erotice care vin dinspre organele genitale.

întrucât majoritatea bărbaților se masturbează, probabil că ei sunt mai conștienți de nevoile lor de stimulare sexuală. De cealaltă parte, femeile vor descoperi că masturbarea poate duce la o cunoaștere mai bună a excitării lor. Noi vă recomandăm să încercați auto stimularea pentru a vă crește dorința!

MASTURBAREA... SEXUL CU PERSOANA PE CARE O IUBEȘTI...

Masturbarea poate conduce la extinderea comportamentului care provoacă plăcerea, la intensificarea orgasmelor, la reducerea stresului și la creșterea dorinței sexuale. Ea poate favoriza relaxarea și somnul. Masturbarea poate îmbunătăți starea de spirit prin eliberarea endorfinelor. Și, nu în ultimul rând, este, cu siguranță, sex protejat!

Numai pentru femei: Spre deosebire de bărbați, femeile nu sunt încurajate să se masturbeze, iar masturbarea nu e ceva despre care majoritatea adolescentelor să vorbească între ele. Cu toate acestea, sunt multe de învățat despre propriul corp, despre punctul G, clitoris, nevoi sexuale și răspuns sexual, atunci când iei lucrurile „în propriile tale mâini". Găsește un loc confortabil și intim pentru a explora.

- în Capitolul 2, te încurajam să-ți privești organele genitale într-o oglindă. Acum explorează-le prin atingere și identifică clitorisul, buzele interne și externe (labii).

- Clitorisul are un singur scop și anume de a produce excitare și plăcere. Partea clitorisului pe care o poți vedea este doar mica parte de carne rotundă, de mărimea unui bob de mazăre de sub muntele pubian. Dacă împingi înapoi capișonul, sau pliul de piele care-1 acoperă, poți vedea glandul clitorisului.

- Clitorisul variază ca mărime și este, de fapt, parțial intern. Clitorisul are „picioare", cu o lungime de la 9 până la 11 centimetri, care intră în corp și în bulbii vestibulari care sunt formați din țesut erectil[5]. Toate aceste zone sensibile ale vulvei se umplu cu sânge în timpul excitării. Poți simți, astfel, o senzație de plin și de presiune în zona pelviană.

- Nu te grăbi atunci când îți atingi corpul... partea inferioară a abdomenului, sânii, partea interioară a coapselor, zona muntelui pubian.

- Mângâie-ți buzele vaginului și atinge-ți clitorisul. Poți adăuga lubrifiant și poți să constați, în cazul în care continui să freci, că produci propriul lubrifiant. Stimularea peretelui anterior al vaginului te poate ajuta să descoperi zona punctului G.

- Concentrează-te asupra oricărei zone care-ți provoacă mai multă excitare și plăcere. Freacă aceste zone în mod repetat și ritmic.

- Fantazează sau citește literatură erotică.

- E posibil să începi să simți o anumită tensiune musculară pelvină și e posibil să vrei să flexezi acei mușchi.

- Pe măsură ce crește plăcerea, poți avea unul sau mai multe orgasme. Poți simți că ți se încordează mușchii, o presiune și o eliberare plăcută și contracții ritmice ale zonei vaginale și a uterului.

- Nu-ți face griji cu privire la producerea orgasmului. Poate să nu apară cu ușurință și să fie nevoie de practică. Acesta este un pas important pentru învățarea plăcerii și a excitării.

- întrucât auto stimularea crește conștientizarea sexuală, aceasta te poate ajuta să te simți mai bine în legătură cu corpul tău, cu organele tale genitale și cu răspunsul tău sexual. Poate că vrei să-i împărtășești experiența ta și partenerului, pentru a recrea intensitatea și plăcerea pe care le-ai descoperit singură.

Numai pentru bărbați: înșfacă-1 și dă-i bătaie! Nu, pe bune, uite cum stă treaba:

- Bărbații se masturbează prin stimulare manuală, frecând de și copulând cu diverse obiecte.

- Majoritatea bărbaților folosesc tehnica prinderii corpului penisului în mână și a folosirii unor mișcări în sus și-n jos pentru a stimula corpul și glandul penisului.

- Folosește un tip de lubrifiere, cum ar fi spumă de săpun, lubrifiant din comerț sau salivă.

- Fantezia este utilă pentru creșterea excitării.

- De obicei, bărbații cresc viteza stimulării pe măsură ce se apropie de orgasm.

- Atunci când termină, bărbații strâng, de obicei, corpul penisului.

- Imediat după orgasm, glandul și coroana sunt foarte sensibile, iar bărbații evită de obicei stimularea suplimentară.

UNDE S-A DUS DRAGOSTEA NOASTRĂ?

Jan a venit la terapie singură. Deși trecuse de menopauză, era o femeie care făcea sport — alergare și se afla într-o formă fizică excelentă. Jan a vorbit despre tristețea pe care o simțea în relația sa de zece ani. Partenera ei, Jessica, nu părea la fel de interesată de sex pe cât era altădată. Acest lucru i-a provocat lui Jan multă confuzie și frustrare, pentru că *ea* avea în continuare un libido puternic și avea adesea fantezii sexuale. Ea a constatat că, menținându-și o stare fizică bună, putea să-și accepte corpul și să se simtă stimulată să facă sex. A vorbit despre faptul că Jessica era conștientă că libidoul ei scăzuse în ultimii cinci ani și simțea că o dezamăgea pe Jan. Lui Jan îi era dor de intensitatea pe care o simțiseră amândouă la începutul relației lor. Se întreba cum ar fi să caute pe altcineva, mai compatibil din punct de vedere sexual.

Aceasta este o situație obișnuită: diferența dintre pulsiunea sexuală a partenerilor și constatarea faptului că iubirea romantică și pasiunea scad odată cu timpul. Uneori ne plângem de pierderea etapei relației

care era plină de pasiune și erotism. Discrepanța la nivelul dorinței sexuale se încurcă apoi în resentimente și durere, pentru că o putem interpreta ca pe o respingere personală.

Este dificil să acceptăm că avem pulsiuni sexuale diferite. în calitate de terapeuți, aceasta este probabil cea mai frecventă plângere sexuală pe care o auzim. Ce le propunem acestor cupluri? Uneori, „nu“ înseamnă „nu“. Uneori e necesar să acceptăm că există o diferență și să încercăm ceva cum ar fi masturbarea reciprocă. Sau persoana cu dorința mai scăzută ar putea doar să privească! în Capitolul 9 sunt câteva ponturi utile pentru facilitarea excitării.

VARIAȚII ÎN STILURILE DE EXCITARE

Dana spunea că se simțea excitată mai ușor dacă partenerul ei, Darrin, ar vorbi cu ea și ar privi-o în timp ce făceau dragoste. Lui Dana îi plăcea o interacțiune mai activă și mai energică înaintea și în timpul sexului. Darrin a recunoscut că stilul ei i se părea că-i distrăgea atenția. El descoperise că avea nevoie să se concentreze asupra excitării sale, că voia să-și țină ochii închiși și se concentreze mai mult pe interior în timpul sexului. Acesta a devenit un stil de interacțiune sexuală tot mai important pentru Darrin, care a început să aibă probleme cu erecția. El a descoperit că erecția sa era mai previzibilă dacă se concentra asupra propriei stimulări și nevoi fizice.

Metz și McCarthy au scris despre modelele de excitare și subliniază necesitatea acceptării faptului că membrii cuplurilor sănătoase apreciază flexibilitatea în stilurile de excitare[6]. Se remarcă trei stiluri: interacțiunea cu partenerul (concentrarea asupra partenerului, activ, cu ochii deschiși, vorbăreț și energic), concentrarea pe sine (concentrare asupra propriului corp, cu ochii închiși, în tăcere, atingere rutinieră și stilizată), adoptarea unui rol (joc de rol, fantezie, diversitate, experimentare).

Cum negociem aceste stiluri diferite de excitare? Poate fi dificil sau frustrant să vorbim despre acest lucru, dar e important să ne facem

cunoscute unul altuia nevoile. Dacă avem stiluri de excitare foarte diferite, este nevoie să discutăm despre momentele în care fiecare se poate bucura de stilul său unic și despre alte momente în care să le amestecăm suficient pentru ca fiecare să ajungă la satisfacția senzuală. Aceste stiluri de excitare nu sunt niște sisteme fixe, ci se pot schimba în timp, odată cu vârsta sau cu nevoile sexuale. Trebuie să fim deschiși față de nevoile partenerilor noștri și față de ale noastre.

VINDECAREA SEXUALĂ

Sunt împreună cu partenera mea de douăzeci și cinci de ani și am vrut mereu să încerc noi tipuri de contacte sexuale. Mi-ar plăcea ca partenera mea să fie dispusă la jocuri de rol împreună cu mine, să folosească un vibrator sau să mă privească în timp ce mă auto-stimulez. Cred că acest lucru m-ar ajuta să mă excit mai repede, pentru că am observat că am nevoie de un pic mai multă stimulare pe măsură ce îmbătrânesc. Nu sunt sigur că partenera va accepta acest lucru și nici măcar nu știu cum să i-o cer.

Este foarte corect. Odată cu îmbătrânirea, se întâmplă adesea ca oamenii să-și dea seama că au nevoie să adauge sau să schimbe ceva la stimularea sexuală, pentru a se excita sau pentru a menține excitația. Nu te jena de acest lucru, fii sensibil față de nevoile unice ale partenerei tale, atât pe plan emoțional, cât și sexual. Este de preferat să purtați acest tip de discuții în afara dormitorului și nu chiar înainte de a face sex. Acordă-i partenerei tale timpul să se gândească la dezvăluirile și sugestiile pe care i le-ai făcut. Un început bun ar fi să-i spui partenerei tale cât de mult înseamnă ea pentru tine și despre sentimentele pozitive pe care le ai referitoare la felul în care ați făcut sex în toți acești ani. Apoi cere-i să se gândească la unele dintre dorințele tale, subliniind că poate să se opună oricăreia dintre ele sau chiar tuturor. Știu că asta nu sună a compromis, însă atunci când vine vorba despre sex, constrângerea nu are ce să caute în negocieri. Puteți discuta despre cum ar fi să

explorați unele dintre dorințele tale. Poți, de asemenea, să o întrebi despre dorințele ei. Puteți să constatați că v-ar putea plăcea mult o anumită interacțiune sau jucărie, dar nu e necesar să practicați această activitate de fiecare dată. Fii flexibil cu ceea ce ceri și fii cu mintea deschisă față de ce-ți cere ea. Ar fi util să citiți această carte împreună, pentru că are nevoie să știe că poate să-și exprime și ea dorințele.

* * *

SEMNIFICAȚIA ATINGERII

„El mă atinge numai când vrea sex". „Mi-e frică să o ating pentru că va crede că am intenții sexuale". „N-am chef de sex tot timpul, dar mi-ar plăcea să stăm și să ne îmbrățișăm sau să ne sărutăm profund". îți sună cunoscute aceste afirmații? Adesea avem sentimente sau interpretări diferite ale atingerii în relațiile noastre. Atingerea poate fi atât de plină de anxietate într-o relație, încât să ajungem să ne evităm cu totul.

Mandy și Mike au venit la terapie împreună, pentru a vorbi despre faptul că frecvența raporturilor lor sexuale era foarte scăzută. Au convenit că nu făceau sex la fel de des ca înainte, iar Mike simțea că se evită reciproc, cu orice preț. Mandy a confirmat că percepția lui Mike era exactă. Ea nu voia ca el să o atingă, pentru că simțea presiunea faptului că atingerea lui și răspunsul ei l-ar face pe Mike să creadă că ea va face obligatoriu sex. Mandy voia mai mult contact fizic, inclusiv senzual, însă nu voia ca acesta să ducă întotdeauna la sex. „Mike, mă simt cu adevărat incomod când vii în spatele meu, atunci când sunt la chiuvetă, și-ți bagi mâinile între picioarele mele sau începi să mă freci!", i-a explicat ea. Mike a fost de acord că acesta era modul obișnuit în care o aborda pe Mandy, însă i-a replicat că a încetat să o mai atingă acum, după ce Mandy a devenit atât de distantă.

Este dificil să rămâi conectat emoțional și sexual, atunci când există foarte puține atingeri, de orice fel. Este deosebit de dificil să treci de la o atingere abia schițată la una intimă și erotică. Atingerea este un aspect important al oricărei relații; ea calmează și arată compasiune și poate indica și dorința și excitarea. Atingerea este atât de importantă, încât unii oameni au mărturisit că se duc la un terapeut maseur doar pentru a simți o atingere reconfortantă pe corp, mai ales când nu o primesc acasă.

Acordați-vă niște timp pentru a discuta împreună despre ceea ce înseamnă atingerea în relația voastră intimă. Treceți în revistă toate tipurile de atingere, astfel încât conexiunea să rămână puternică. Iubiții se ating în multe feluri, care nu trebuie să conducă obligatoriu la sex. Există o atingere afectuoasă, liniștitoare, calmantă și drăgăstoasă. Există o atingere jucăușă, interactivă, neerotică. Atingerea senzuală și erotică poate include organele genitale sau masarea ușoară a altor zone ale corpului. Mângâierea senzuală a diverselor zone ale corpului poate conduce la excitare și incitare erotică. Dansul, dușul sau îmbăierea împreună, cuibărirea în pat, îmbrățișarea îndelungată și strânsă și chiar și giugiulitul pot fi, toate, excelente mijloace de a rămâne în contact fizic prin atingere, fără a avea sentimentul că aceste interacțiuni trebuie să ducă la sex. Cu toate acestea, e necesar să putem vorbi deschis despre semnificația atingerii, pentru a evita orice interpretare greșită a naturii acestei interacțiuni.

VINDECAREA SEXUALĂ

Cred că eu și cu partenerul meu ne-am dat reciproc semnale foarte confuze. îmi spune că sunt rece și că nu am niciodată chef să fac sex, mai puțin când beau. Cred că s-ar putea să aibă dreptate. Nu vreau să creadă că am nevoie să beau ca să fac sex cu el, dar mă simt foarte inconfortabil la atingerea lui. încearcă să se ghemuiască împreună cu mine pe canapea sau mă atinge între picioare atunci când ne ducem cu mașina undeva, iar asta mă face

cumva să intru în panică. El spune că nu încearcă să mă forțeze sau să facă presiuni asupra mea să facem sex, dar eu cred că vrea mai mult, așa că dau înapoi. Nu vreau să-1 pierd, dar nu știu ce să fac.

Ai punctat bine mai multe lucruri. Mai întâi, unii oameni își fac obiceiul să se relaxeze înainte de sex consumând alcool. Puțin alcool te poate dezinhiba, dar poate duce la o dependență de alcool pentru a te face să te simți confortabil când faci sex. Iar când se întâmplă, nu ești cu adevărat „prezentă“, nu-i așa?

în al doilea rând, atunci când partenerul tău îți spune că nu încearcă să exercite presiuni asupra ta să faceți sex, acest lucru chiar poate fi adevărat. E de înțeles că e dificil să ai încredere că partenerul tău te atinge doar pentru a păstra contactul fizic, însă este important să discuți cu el despre sentimentul tău de neîncredere și să-i permiți să-ți înțeleagă temerile și ezitarea.

Iar asta ne aduce la al treilea punct. S-ar putea ca partenerul tău să vrea să fie sexual atunci când te atinge, dar să treacă peste dorința lui din acel moment și doar să se bucure de intimitatea atingerii. De exemplu, partenerul tău ar putea să spună, cu toată sinceritatea, că atunci când te atinge între picioare este excitat, poate că fantazează la mai mult, dar că îi este bine și dacă asta va fi tot.

în fine, merită să te gândești ce înseamnă sexul pentru tine. Gândește-te la ceea ce-ți place în a fi sexuală cu partenerul tău. Evitarea sexului vă poate duce către un mare impas, așa că discută cu partenerul tău despre ce ți-ar plăcea în ceea ce privește sexul. însă spune clar când vrei atingerea doar pentru a simți afecțiune și apropiere și când vrei ca atingerea să conducă la sex. Comunicați în mod deschis, pentru că mesajele contradictorii cu privire la atingere pot fi o sursă de durere și, uneori, de furie.

* * *

ECHILIBRUL INTERDEPENDENTEI

Câtă apropiere e sănătoasă? Cât timp e nevoie să petrecem împreună pentru a avea o relație sănătoasă? Prea multă apropiere afectează tensiunea și pasiunea sexuală? Răspunsurile la aceste întrebări sunt complexe. Cuplurile sunt alcătuite din indivizi care au nevoi unice de dependență și de independență. Unele cupluri sunt atât de apropiate, încât membrii lor rareori sunt văzuți separat. Alte cupluri par să trăiască vieți separate, partenerii văzându-se rareori, din cauza turelor la serviciu sau a programului încărcat.

Atunci, ce putem numi „sănătos“ în ceea ce privește apropierea și ce legătură are acest lucru cu sexul? Se pare că avem nevoie de o doză bună de apropiere și de intimitate, menținându-ne, în același timp, o anumită separare și independență. Aceasta este o provocare dificilă în relațiile pe termen lung! Unora dintre noi ni se pot părea sufocante sau copleșitoare prea multă intimitate și apropiere, iar alții spun că se simt singuri chiar dacă se află într-o relație pe termen lung.

Landon a venit la terapie îngrijorat de faptul că el și partenera sa, Leslie, mai aveau doar foarte rar activități sexuale. A povestit că primele etape ale relației lor fuseseră pline de pasiune și de energie sexuală. Și-a amintit că el și Leslie își făceau timp, chiar dacă erau ocupați, să se întâlnească aproape oriunde și oricând și să facă sex. Leslie și Landon aveau, de asemenea, o chimie grozavă atunci când vorbeau despre viețile lor, de la detalii banale ale vieții de zi cu zi la așteptările pentru viitor. Landon a spus că legătura emoțională continua, dar că el și Leslie simțeau că au devenit prieteni atât de buni, încât aspectele sexuale păreau oarecum ciudate.

Leslie i s-a alăturat lui Landon la o terapie de cuplu și au convenit că le plăcea intimitatea emoțională și apropierea pe care le

împărtășeau, dar că le lipsea flacăra incitantă și imprevizibilă a pasiunii lor de la început. Cu ajutorul terapiei, Landon și Leslie au explorat căi de a înteți flacăra. Ar fi preferat să lase contactele sexuale pe seama spontaneității și întâmplării, însă au stabilit să planifice aceste partide de sex. Au constatat că lăsaseră copiii și munca să-i influențeze atât de mult, încât vorbeau despre ele constant, iar ei aveau nevoie disperată de timp ca să se distreze și să se bucure din nou unul de celălalt.

Leslie l-a întrebat pe Landon dacă puteau, fiecare, să aleagă o săptămână și să planifice ceva surprinzător și special pentru celălalt. Lui i-a plăcut ideea, iar aceasta a dus la moduri inventive de a se distra și de a-și condimenta actele sexuale. Acest lucru le-a amintit de etapa de început a relației lor, pentru că aveau nevoie de timp să se gândească la moduri de a se surprinde și de a se bucura unul de celălalt.

Fiecare dintre noi are nevoie să examineze ce apropiere emoțională este potrivită relației sexuale. Dorința sexuală poate fi amplificată de legătura emoțională sau intimitatea psihologică ce ne leagă și ne poate afecta pasiunea și erotismul. Dacă apropierea emoțională împiedică exprimarea erotică, este necesar să explorăm modalități de sporire a jocului și a misterului, pentru a genera pasiune. Acest fapt ne cere să fim deschiși și să explorăm noi variante de a ne surprinde partenerul. Altfel spus, îndepărtarea de rutină și de previzibil poate face loc pasiunii.

1

William H. Masters și Virginia Johnson, *Human Sexual Response* (Boston: Little, Brown, 1966).

2

Edward O. Laumann, John H. Gagnon, Robert T. Michael și Stuart Michaels, *The Social Organization of Sexuality: Sexual*

Practices in the United States (Chicago: University of Chicago Press, 1994).

3

Helen S. Kaplan, *The New Sex Therapy* (New York: Brunner/Mazel, 1974).

4

Rosemary Basson, „The Female Sexual Response: A Different Model“ (Răspunsul sexual feminin. Un model diferit), *Journal of Sex and Marital Therapy* 26, nr. 1 (ianuarie-martie 2000), pp. 51-65.

5

Jennifer Berman și Laura Berman, *For Women Only: A Revolutionary Guide to Reclaiming Your Sex Life* (New York: Henry Holt and Company, 2001).

6

Michael E. Metz și Barry W. McCarthy, „The ‘Good-Enough Sex’ Model for Couple Sexual Satisfaction“, *Sexual and Relationship Therapy* 22, nr. 3 (august 2007), pp. 351-62.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea și cu mine suntem împreună de mai mulți ani și nu pare că mai avem mare lucru în comun. Nu prea vorbim. Nu ne certăm. Nu petrecem timp împreună. Acum de-abia dacă mai ieșim vreodată împreună. De fapt, ne întoarcem acasă de la serviciu și fiecare își vede de ale lui. Ei îi place să se uite la anumite emisiuni la televizor, iar eu stau la calculator, îmi verific situația financiară și citesc ziare online. Ne respectăm unul pe celălalt. Cred că e genială; e fizician. Iar ea pare să-mi admire cunoștințele despre piața bursieră. însă acum nu prea mai facem nici sex. Doar ne trăim viețile oarecum separat. Ce-ar trebui să facem?

Este extraordinar că poți să identifici punctele tari ale relației! Vă admirați și vă respectați unul pe celălalt. Nu aveți conflicte. încearcă să ai, cât mai curând, o discuție cu partenera ta — fără televizor, fără calculator, doar voi doi. în timpul discuției, poți să spui ceva de genul „Simt că ne-am îndepărtat foarte mult și mi-e dor de tine. Se pare că am intrat într-o rutină a muncii și angajamentelor. Mi-ar plăcea să petrec mai mult timp împreună cu tine! Putem să vorbim despre unele dintre lucrurile pe care le făceam când eram împreună la început?“. Trebuie să fi existat lucruri care vă plăceau amândurora atunci când vă dădeați întâlnire. Dacă puteți retrezi amândoi ceva din trecut sau să vă faceți hobby-uri noi ori să faceți ceva împreună, ați putea constata că timpul pe care-l petreceți împreună poate reînvia o parte din interesul sexual pe care-l aveați înainte. Gândiți-vă la niște activități distractive comune: gătit, dans, drumeții în apropierea unei demipen-siuni sau chiar redecorarea dormitorului.

Țineți cont de faptul că trebuie să vorbiți amândoi despre felul în care să vă regăsiți... atât în afara dormitorului, cât și în dormitor. Să vă împărtășiți viața vă ajută, dar trebuie să și faceți din sex o prioritate, așa cum era la început. Plănuiți niște perioade de relaxare care să vă permită să apreciați activitățile comune și care să vă

ofere ocazia să vă concentrați unul asupra celuilalt din punct de vedere sexual.

* * *

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Nu e ușor de acceptat momentul în care realizezi că tu și partenerul tău sunteți atât de diferiți. Cu toate acestea, cuplul pe care îl formați este unic, și e mai bine să fiți pregătiți și să știți câte ceva despre voi atunci când traversați această parte a punții. Indiferent că este vorba despre diferențe de reacție sexuală, discrepanțe la nivelul dorinței, variații în stilul de excitare, diferențe în semnificația pe care-o acordați atingerii sau un dezechilibru al interdependenței, tu și partenerul tău puteți comunica despre aceste probleme și puteți găsi soluții la provocări.

* * *

SEXERCITII

> I. Gândește-te la modelul liniar al răspunsului sexual (dorință, excitare, orgasm și rezoluție). Crezi că tu sau partenerul tău vă încadrați în acest model în ceea ce privește excitarea? Ca alternativă, tu sau partenera ta vă încadrați în modelul neutralității al lui Basson?

Pentru a te ajuta să stabilești dacă și când simți dorința sau tânjești după sex, încearcă pașii de mai jos din cartea lui Barbach[1]:

în următoarele trei zile, notează-ți de mai multe ori în jurnal la ce nivel al dorinței ajungi în timpul unei zile. Un nivel mare al dorinței se

notează cu 10; un nivel scăzut al dorinței se notează cu 0 sau 1. în afară de notă, scrie ora. De asemenea, notează ce făceai sau la ce te gândeai în momentul în care „ai notat". Exemplu:

7:30 „1" Am ieșit de la duș și mi-am verificat iar greutatea!

10:00 „5" Am primit un compliment de la un coleg legat de coafură și haine.

18:00 „7" Am ieșit la alergat după serviciu și m-am simțit mai puternică și mai pozitivă cu privire la picioarele mele și la greutate.

19:00 „2" Am fost stresată cu copiii, vasele rămase de la cină și dezordinea din casă.

21:30 „7" Partenerul m-a ajutat în casă, mi-a susținut programul de exerciții, mi-a masat spatele după duș.

Examinează-ți singură notițele și împărtășește-le partenerului dacă îți este confortabil s-o faci. Iată pentru ce e bun acest exercițiu:

- Poți să vezi momentul precis al zilei în care s-ar putea să simți dorința și să te exciți — acesta ar putea fi momentul în care să faci sex sau un masaj senzual cu partenerul tău.

- Poți să-ți examinezi gândurile și comportamentul în momentul dorinței și excitării și să te întrebi „Ce mă excită?".

- Poți să vezi că dorința fluctuează — poți să simți mai multă dorință sau excitare în anumite momente. Nu există o constantă.

- Poți afla că nu ești mereu de „1" sau „10" și că partenerul tău nu este mereu opusul. S-ar putea să fi crezut că el sau ea e mereu de „10", dar să descoperi că și dorința lui sau a ei fluctuează, la fel ca a ta.

II. Bărbații și femeile învață despre propriile corpuri și despre reacțiile lor sexuale în feluri foarte diferite. Dacă ești femeie, s-ar putea să nu fi avut niciodată ocazia să vezi cum îți arată vulva. Acordă-ți permisiunea să-ți explorezi zona genitală cu ajutorul unei oglinzi. Acest lucru îți va permite să te familiarizezi cu structurile organelor tale genitale. Acordă-ți timp să-ți investighezi anatomia și sursele plăcerii și senzualității. Resursele de la sfârșitul acestei cărți te vor ajuta să identifici diversele structuri anatomice. Vorbește cu medicul tău dacă descoperi că te doare sau te deranjează ceva.

III. Amintește-ți cele trei stiluri de excitare: interacțiunea cu partenerul, concentrarea pe sine și adoptarea unui rol. Gândește-te care stil de excitare te caracterizează cel mai bine în acest moment.

Interacțiunea cu partenerul: să vorbești cu partenerul tău, să ții ochii deschiși și să fii conștient de reacțiile partenerului.

Concentrarea pe sine: să ții ochii închiși, să fii foarte conștient de propriile senzații fizice, să fii tăcut și să te concentrezi.

Adoptarea unui rol: să experimentezi, să faci joc de rol, să folosești jucării și să împărtășești fantezii.

Vorbește cu partenerul tău despre aceste trei stiluri și examinați ce simțiți fiecare cu privire la ele. Vă acceptați reciproc stilul? Credeți că v-ar conveni alt stil individual sau în cuplu? Ați vrea să încercați altceva?

IV. Atingerea este un aspect extrem de important într-o relație intimă. Gândește-te cum obișnuiați să vă atingeți, tu și partenerul tău, și cum vă atingeți acum. Gândește-te la toate tipurile de atingere: afectuoasă, jucăușă, senzuală și pasională. Vorbiți unul cu celălalt despre tipurile de atingere de care vă este dor în relația voastră. Vorbiți despre modalități de a încorpora mai multă atingere în relația voastră și dacă

programele vă permit acest lucru. Dacă aveți prea puțin timp să vă atingeți, discutați despre ceea ce puteți face pentru a vă face timp unul pentru celălalt.

V. Membrii unor cupluri preferă mai mult spațiu între ei, altora le place să petreacă mult timp împreună. Gândește-te ce-ai vrea atunci când petreci timp singur și când ești împreună cu partenerul tău. Ține un jurnal al fiecărei zile a săptămânii, împărțit pe ore. Examinează timpul pe care-1 petreci cu diversele lucruri pe care le faci. Cât timp petreci cu partenerul tău? Cere-i partenerului să facă același lucru. Discutați despre ce vreți fiecare dintre voi. Vreți și aveți nevoie să petreceți mai mult timp împreună? Există o cale să faceți loc pentru mai multă apropiere în programele voastre? Aveți nevoie de mai multă intimitate sau să petreceți mai mult timp singuri?

1

Lonnie Barbach, *For Each Other (Unul pentru celălalt)* (New York: Anchor Books, 2001).

5

Acceptarea provocărilor vieții

ASUMĂ-TI PARCURSUL

Simt că viața noastră sexuală s-a schimbat în mod negativ de când am fost diagnosticat cu diabet. Mă simt vinovat, pentru că sexul este mai complicat acum și ne îndepărtăm tot mai mult.

— Bărbat, 44 ani

- Starea de spirit pe care-o ai îți afectează relația sexuală?
- Ce efecte au tulburările sexuale asupra relației tale?
- Cum te afectează, din punct de vedere sexual, nașterea și faptul că ești părinte?
- Există efecte secundare ale vreunei afecțiuni, sau ale medicamentelor, care-ți afectează dorința sexuală și excitarea?
- înțelegi influența pe care o are vârsta asupra corpului, emoțiilor și relației tale sexuale?

Menopauza, îmbătrânirea, boala, disfuncțiile sexuale, problemele psihologice, nașterea și medicamentele pot, toate, „omorî cheful“ în dormitor. Imaginea sexului romantic, sălbatic și pasional dispare lăsând locul problemelor anatomice ale organelor sexuale, dorinței scăzute și altor ucigași ai chefului din „viața reală“ care se strecoară în pat împreună cu cuplul. Vestea bună este că, în pofida faptului că schimbările corporale sunt inevitabile, ele nu înseamnă moartea vieții sexuale. Elementele importante pentru adaptarea cu succes la

schimbările vieții sunt continuarea dialogului, afirmarea reciprocă a nevoilor, grija de a fi creativ și înțelegerea limitelor.

Lui Nick, un bărbat de 31 de ani, i s-au prescris antidepre-sive de către psihiatru, după un episod depresiv deosebit de grav. Nick a făcut și terapie, pentru a depăși depresia, la recomandarea medicului său. El i-a spus terapeutului că partenera lui era nemulțumită de relația lor, însă nu a fost mai precis. Atunci când terapeutul l-a întrebat cum stau lucrurile din punct de vedere sexual, Nick a lăsat capul în jos. A spus încet că avea dificultăți în acest domeniu. După câteva întrebări blânde, terapeutul și-a dat seama că Nick avea probleme cu erecția, un efect secundar frecvent al antidepresivelor. Terapeutul l-a trimis pe Nick înapoi la psihiatru, care i-a dat un antidepresiv fără acest tip de efecte secundare. Problema lui Nick cu erecția a dispărut și astfel a putut să lupte și împotriva depresiei.

ANII DE FERTILITATE

Cuplurile se plâng adesea că sunt prea obosite să facă sex, din cauza programului copleșitor, a supravegherii copiilor și a programului de seară. Sarcina, nașterea, infertilitatea și creșterea copiilor pot fi, toate, factori de stres pentru relația sexuală.

în timpul sarcinii au loc modificări fizice și hormonale. Acest lucru poate fi greu de înțeles de femeia însărcinată și de partener. Modificările îi pot face pe ambii parteneri să evite sexul, ceea ce poate duce la resentimente și la lipsa atenției, în absența comunicării. Prin deschiderea căilor de comunicare, partenerii pot transforma sarcina într-o experiență a conectării, în locul unui eveniment care îi ține la distanță. Nu uitați că sexul este posibil și important într-o relație și în timpul sarcinii, dar e necesar să fiți creativi în privința pozițiilor și tehnicilor în funcție de trimestru.

Ce se-ntâmplă după ce se naște copilul? Majoritatea femeilor numai sexy nu se simt din cauza greutății în plus, a lipsei somnului, a

alăptării la sân și a pamperșilor... Relația sexuală se va schimba, indiferent de felul în care o privim. Susțineți-vă unul pe celălalt și, cel mai important, vorbiți, vorbiți, VORBIȚI! Poate fi o perioadă a vieții plină de satisfacții și pozitivă. Asigurați-vă că vă acordați timp unul altuia.

Bob și Belinda au vorbit la terapie despre conflictul lor din dormitor. Belinda spunea că se simte respinsă sexual de Bob și se întreba dacă cicatricea de la cezariană și sânii lăsați erau respingătoare pentru Bob. A spus că a obosit să inițieze ea sexul și să fie refuzată noapte de noapte. Bob a spus că-1 epuizau programul lor încărcat cu programul de sport al celor patru copii, evenimente în grup și temele de seara târziu. Belinda s-a înfuriat și l-a luat la întrebări despre timpul pe care-1 petrecea departe de familie împreună cu prietenii săi bicicliști. Asta l-a pus pe Bob în defensivă și l-a făcut să-i reproșeze Belindei că nu mai avea grijă de ea și de casă. Prin terapie, care a inclus învățarea unei comunicări mai eficiente, ei au descoperit că este important să-și facă timp pentru sex și să fie „jucăuși“ unul cu celălalt. Bob și Belinda au decis să facă cu rândul la planificarea unor partide de sex și la inițierea actelor sexuale.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea pare să fie mai interesată de copiii noștri decât de mine! M-am plâns, dar devine defensivă și spune că sunt egoist. Simt că am nevoie de ea și că ea nu are cu adevărat nevoie de mine. Relația noastră sexuală suferă. Ce pot să fac?

Descrii o problemă de cuplu obișnuită. Este un subiect delicat, pentru că mamele simt adesea o legătură intensă cu copiii lor și nevoia de a avea grijă de ei. însă această legătură trebuie echilibrată printr-o relație puternică cu partenerii lor. încearcă să-i spui așa: „Chiar mă simt lăsat pe dinafară. Mă tem că timpul pe care-l petreci cu copiii ne desparte. Cu ce pot să te-ajut? Mi-e dor de momentele petrecute împreună“. A vorbi despre sentimentele tale și a-ți oferi ajutorul deschide calea explorării ulterioare a unor emoții importante

pentru amândoi. Luați-vă o dădacă, din când în când, și petreceți timp împreună, fără copii. Vorbiți despre viitorul, visuri și dorințele voastre, nu despre copii, facturi și reparațiile din casă.

* * *

Relația intimă nu ar trebui să ajungă pe ultimul loc în atenția cuplului care are copii. Sexul este un aspect important al relației, dar, din păcate, nu e întotdeauna o prioritate a cuplurilor care au o familie. Ar trebui să existe, în mod regulat, momente pe care să le petreceți doar în doi. Auzim adesea de cupluri care se plâng că nu pot să-și ia o dădacă. Privind lucrurile mai creativ, puteți pune copiii să se culce, puteți să vă bucurați și de un picnic pe podea în dormitor și puteți astfel să petreceți timp împreună. E posibil ca sexul să trebuiască a fi programat, altfel nu are cum să se întâmple. Odată ce cuplul intră în starea respectivă, nu va mai exista preocuparea că a trebuit să fie planificat!

Existența copiilor poate afecta viața sexuală, dar și lipsa copiilor atunci când sunt doriți într-un cuplu poate fi, de asemenea, o problemă. Problemele de infertilitate pot fi dificile, chiar devastatoare. Cercetările arată că aproximativ una din șapte femei are probleme de infertilitate, dar aproximativ jumătate din această proporție va reuși să conceapă un copil[1].

Majoritatea problemelor de infertilitate pot avea o cauză medicală clară; la aproximativ 3% din aceste situații nu se poate identifica însă o cauză.

Ce poate face un cuplu atunci când sexul devine mijlocul de atingere al unui scop cu un rezultat dezamăgitor? Poate să renunțe, timp de câteva luni, să facă sex numai cu scopul de a avea un copil și să facă, în schimb, sex pentru a se bucura unul de celălalt și pentru a se reconecta. Este important să nu asculte părerile celor din jur care le spun povești despre infertilitatea surorii sau a coafezei sau... Cuplurile care se confruntă cu probleme de infertilitate sunt asaltate

de întrebări supărătoare despre momentul în care vor avea copii, ceea ce agravează sentimentele de neîmplinire și de tristețe. Membrii cuplului trebuie să rămână conștienți de felul în care se conectează emoțional și senzual pentru a rămâne parteneri intimi.

VINDECAREA SEXUALĂ

Nu pot concepe un copil din cauza unei deficiențe de ovulație. Pur și simplu nu am chef să fac sex, iar partenerul meu nu înțelege. Nici măcar eu nu înțeleg. Mă puteți ajuta?

Este o problemă foarte frustrantă. Sexul devine mijlocul de a avea un copil în loc să fie actul de conectare dintre două persoane. Există multă presiune asupra ta, a partenerului tău și chiar asupra membrilor familiei și societății în scopul procreării. Nu e un lucru neobișnuit ca partenerii să înceapă să evite sexul. în loc să fie plăcut, contactul sexual devine amintirea dureroasă a lucrului pe care ți-l dorești. Există posibilitatea să începi să te definești prin incapacitatea ta de a concepe un bebeluș. Este chiar dificil să te concentrezi asupra unor gânduri „sexy" atunci când resimți toate aceste emoții. Dacă folosești proceduri medicale pentru a combate fertilitatea, întreabă-ți medicul dacă tratamentul ți-ar putea afecta dorința sexuală. Vorbește cu partenerul tău; intimitatea discuțiilor pe care le purtați v-ar putea apropia, în loc să vă distanțeze.

* * *

ATUNCI CÂND TE ÎMBOLNĂVEȘTI...

Atunci când te îmbolnăvești și ai un diagnostic, probabil că te gândești cum îți va afecta asta viața sexuală. Bărbații și femeile care suferă de diverse afecțiuni, cum ar fi diabetul, bolile cardiace, cancerul, dezechilibrele hormonale, hipertensiunea, bolile neurologice, tulburările mentale și problemele ginecologice și urologice pot întâmpina dificultăți în activitatea sexuală. Pe

măsură ce trece timpul și diagnosticul este acceptat, cuplurile încep adesea să înțeleagă felul în care bolile și tratamentele le afectează sexualitatea.

Nu numai că o boală poate afecta sexualitatea, ci și disfuncțiile sexuale pot indica probleme de sănătate subiacente. O dorință scăzută la femei poate fi semnul unor tulburări tiroidiene sau hormonale. Sexul dureros poate fi simptomul unor probleme pelviene. La bărbați, disfuncția erectilă poate fi un avertisment al unei posibile afecțiuni mai complicate. Trebuie să fim înțelepți în ceea ce privește propriul corp și să fim atenți la ceea ce el ne transmite.

Sincer, cine se poate simți „sexy“ atunci când este bolnav? Așa cum spuneam, boala poate „tăia cheful“, ca să nu mai vorbim despre efectele secundare ale medicamentelor și tratamentelor. Acesta poate fi un moment de redefinire a semnificației sexului și a felului în care se încadrează el în viața cuiva. Trebuie luați în considerare mai mulți factori: imaginea corporală, scăderea energiei, diminuarea excitării și a dorinței și efectele medicamentelor, precum și gestionarea impactului emoțional al bolii asupra noastră pentru tot restul vieții... Mai mult ca niciodată trebuie să existe un dialog cu grupul de sprijin al bolnavului, cu partenerul și cu medicul. Adesea, pacienților și medicilor pare să le fie greu să vorbească despre sex. De multe ori, e necesar ca membrii cuplului să caute un medic care acordă atenție și problemelor sexuale. Găsești mai multe despre discutarea problemelor sexuale cu medicul personal în Capitolul 11.

Bineînțeles că boala afectează sexul, dar sexul poate să aibă, la rândul său, un efect pozitiv asupra bolii. Uneori, cel mai bun medicament este sexul! Antrenamentul cardiovascular din timpul sexului este benefic (este important să vorbești cu doctorul pentru a te asigura că este sigur). Atingerile și destinderea musculară din timpul orgasmului pot fi relaxante și ne pot ajuta să dormim mai profund și nu sunt singurele beneficii, de asemenea, de pe urma apropierii intime cu partenerul nostru. Masturbarea poate

oferi aceleași avantaje și ne amintește că poți avea un anumit control al felului în care să trăiești plăcerea.

Ponturi pentru redefinirea sexului atunci când suferi de o afecțiune

- Planifică sexul în momentele în care te simți cel mai bine pe parcursul zilei. Dacă ți-e greu după o zi lungă, încearcă să planifici sexul dimineața.

- Dacă trebuie să iei analgezice, ia-le cu aproximativ treizeci de minute înainte să faci sex, pentru ca durerea să nu fie o problemă.

- încearcă poziții și tehnici diferite, pentru ca sexul să fie mai confortabil.

- Vorbește cu partenerul tău despre ceea ce simți în legătură cu boala și sexul; ascultă ce simte și el. Mai mult ca sigur că și partenerul tău întâmpină dificultăți.

- Atingeți-vă și când nu faceți sex. Țineți-vă de mână, îmbrățișați-vă, atingeți-vă cu blândețe.

- Dacă existe momente în care nu poți face sex cu partenerul, din punct de vedere fizic, vorbește cu el. Este posibilă masturbarea reciprocă? Puteți să vă masturbați unul pe celălalt? Ar putea fi de ajutor jucăriile sexuale? Poate că e nevoie să dați dovadă de creativitate sau poate că este necesar să renunțați la sex pe moment. în orice caz, trebuie să abordați această problemă.

Efectele medicamentelor

- Antihipertensivele pot scădea libidoul și pot cauza probleme în atingerea orgasmului.

- Unii hormoni influențează libidoul, fie scăzând, fie crescând dorința sexuală.
- Unele antidepresive, medicația psihotropă pot cauza scăderea libidoului și dificultate în atingerea orgasmului.
- Opiaceele pot scădea libidoul și pot cauza dificultăți în atingerea orgasmului.

Cea mai bună regulă de urmat este aceasta: atunci când ți se prescrie un nou medicament și apar dificultăți sexuale, este important să discuți cu un medic. Este posibil să ți se dea alt medicament sau să ți se ofere o altă modalitate de a rezolva problema.

VINDECAREA SEXUALĂ

Sunt într-o relație gay cu o femeie. Partenera mea este deprimată și suferă de o tulburare de anxietate. Nu mai vrea să facă sex cu mine deloc. îmi pare rău că nu se simte bine, dar acest lucru ne distruge relația. Sunt pregătită să renunț.

înțelegem că probabil te simți foarte frustrată. încearcă să nu uiți că partenera ta trece printr-o perioadă dificilă acum, dar și tu trebuie să ai grijă de starea ta de bine emoțională. Anxietatea și depresia sunt tulburări în care persoana afectată pare să fie concentrată asupra ei înseși. Cu alte cuvinte, atunci când o persoană deprimată și/sau anxioasă se simte foarte rău, este dificil să vadă dincolo de propria durere și angoasă. Un terapeut vă poate ajuta, dar și un examen medical, pentru a vă asigura că partenera ta nu are o problemă de sănătate. încercați terapia de cuplu. Căutați pe cineva care să fie sensibil la o relație lesbiană. Vorbește cu partenera ta despre ceea ce crede că poți să faci pentru a o ajuta să se simtă mai în largul ei în ceea ce privește sexul și spune-i că-ți lipsește relația voastră sexuală. Evită să o învinovățești, deoarece vina este un simptom al deprimării și nu va reface nicidecum relația sexuală. Și,

cel mai important, nu o lua personal; nu are legătură cu tine. Fă ceva frumos pentru tine — ieși cu prietenii sau înscrie-te la un curs. Să fii lângă o persoană deprimată poate fi epuizant. Prin urmare, dacă te îndepărtezi de ea din când în când, asta te va ajuta să-ți recapeți energia. încercați să faceți exerciții fizice împreună sau, cel puțin, faceți o plimbare. Din punct de vedere chimic, exercițiile fizice ne stimulează endorfinele, care eliberează serotonină și ne ajută să ne simțim mai bine. în afară de asta, exercițiile fizice o vor ajuta pe partenera ta să se simtă ca și cum ar fi realizat ceva, scoțând-o din „rutina“ depresiei, care ne ține ca într-o capcană.

* * *

INIMA FRÂNTĂ ȘI ACCIDENTUL VASCULAR CEREBRAL

Bolile cardiace și accidentul vascular cerebral (AVC) pot afecta activitatea sexuală în mai multe feluri, atât emoțional, cât și fizic. Atunci când problemele cardiace se agravează, sexul poate deveni periculos, din cauza modificării ritmului cardiac și a presiunii arteriale. în timpul raporturilor sexuale, pot să apară probleme cum ar fi dificultatea de a respira și durerile în piept, simptome ale anumitor afecțiuni cardiace.

îngrijorările emoționale și frica de moarte devin obstacole pentru ambii parteneri când vine vorba despre experiențele sexuale atunci când ai diagnostic de AVC sau de boală cardiacă. Depresia este o reacție normală a pacienților cardiaci sau care au suferit un AVC și îi poate descuraja să facă sex. Asociația Americană a Inimii ne spune că, în pofida faptului că depresia este ceva obișnuit, în 85% din cazuri, durata medie a depresiei cauzate de reacția la o boală cardiacă este de aproximativ trei luni[2]. în cazul unei afecțiuni cardiace, când vine vorba despre sex, întotdeauna trebuie consultat un cardiolog. Reține că, în majoritatea cazurilor, având acordul unui medic, poți avea o relație sexuală satisfăcătoare după un atac de cord, un AVC sau o intervenție chirurgicală.

La fel ca în cazul altor boli, medicamentele folosite pentru tratarea afecțiunilor cardiace pot afecta sexualitatea. Menține un dialog deschis cu doctorul și discută despre efectele secundare ale medicamentelor. în locul lor pot fi prescrise alte medicamente și tratamente. Pentru a trata disfuncția erectilă, pot fi folosite medicamente ca Viagra, Cialis și Levitra. Trebuie să vă avertizăm că aceste medicamente luate împreună cu nitrații s-au dovedit a fi cocteiluri mortale; prin urmare, ar trebui consultat un medic cu privire la modul lor de utilizare în siguranță.

Asociația Americană a Inimii îi asigură pe pacienții cardiaci că este posibilă reluarea unei vieți sexuale active, respectând următoarele recomandări:

- Alege un loc familiar, în care să nu fii distras/distrasă.
- Acordă-ți timp după masă, ca să poată avea loc digestia.
- Alege un moment în care te simți mai relaxat și în care simți că ești odihnit.
- Ia medicamentele înainte să faci sex, dacă este cazul.

în urma unui AVC este recomandat ca persoana respectivă să fie conștientă de sentimentele pe care le are în ceea ce privește orice modificare fizică, cum ar fi paralizia, pierderea sensibilității, slăbiciunea și schimbările în conștientizarea corporală. Aceste schimbări fizice pot face imposibil de apreciat anumite poziții sexuale anterioare. Pozițiile noi, jucăriile și pernele care să susțină părțile afectate ale corpului pot îmbunătăți experiența sexuală.

Bolile cardiace și accidentul vascular cerebral ridică noi provocări cuplurilor în ceea ce privește intimitatea sexuală. Cu îndrumarea unui medic și printr-o comunicare continuă între membrii cuplului, sexualitatea și conectarea fizică pot constitui o parte vitală a relației.

CANCERUL

Atunci când unul dintre partenerii unui cuplu este diagnosticat cu cancer, satisfacția și interacțiunea sexuală sunt ultimele lucruri la care te poți gândi... Multe persoane asociază sexul cu sănătatea, vitalitatea și reproducerea, în vreme ce diagnosticul de cancer provoacă îngrijorări cu privire la recidive și la durata vieții. Frica de moarte de după un diagnostic de cancer poate prevala asupra unei eventuale pierderi a intimității și sexualității. Aproape jumătate dintre supraviețuitorii cancerului semnalează probleme recurente ale funcției sexuale[3]. Aceste probleme cauzează schimbări ale stimei de sine sexuale, imaginii corporale și performanței sexuale.

Ne gândim adesea la cancer ca la o boală care îi afectează pe bătrâni sau pe cei cu un stil de viață nesănătos. Auzim însă tot mai des de diverse tipuri de cancer la adolescenți și la adulții tineri. Acest lucru le ridică acestora multe probleme specifice, ca de exemplu cum să se comporte în timpul întâlnirilor amoroase și să vorbească despre cancer și efectele lui, fertilitatea, modificări hormonale timpurii, asigurare medicală, sex și altele. O carte foarte utilă, *Everything Changes* de Kairol Rosenthal, îi prezintă cititorului poveștile copleșitoare ale lui Rosenthal și ale altor douăzeci și cinci de supraviețuitori ai cancerului[4]. Rosenthal oferă resurse, sfaturi, cunoștințe și compasiune supraviețuitorilor cancerului care au douăzeci sau treizeci și ceva de ani. „Iată secretul pe care majoritatea oamenilor de vârsta noastră nu-1 știe: poți să ai o relație extrem de satisfăcătoare, sexy, fierbinte, excentrică, afectuoasă, romantică și intimă atingând, strângând la piept, sărutând și făcând alte feluri de sex care nu includ penetrarea“, scrie Rosenthal în secțiunea „Beyond In and Out“ (Dincolo de mișcarea de du-te-vino) a cărții[5].

Există multe tipuri de cancer, însă noi vom examina acele tipuri care afectează în special sexualitatea. Majoritatea tipurilor de cancer și tratarea lor afectează funcția sexuală și poți găsi informații suplimentare în secțiunea de resurse despre efectele cancerului asupra sexualității.

Femeile și cancerul. Cancerul poate influența felul în care se percepe femeia ca ființă sexuală. în funcție de localizare, cancerul poate avea un impact profund asupra femeii, a răspunsului ei sexual și a imaginii ei corporale. Cancerul ginecologic afectează organele de reproducere/sexuale ale femeii. Femeile atinse de alte tipuri de cancer, cum ar fi de colon, anal sau de vezică, se vor confrunta, la rândul lor, cu schimbări fizice și sexuale ca urmare a tratamentului și a intervenției chirurgicale.

Cancerul de sân poate afecta sexualitatea pe mai multe niveluri. Pentru multe femei, sânii sunt o sursă de plăcere sexuală și o parte importantă a imaginii corporale. Inclusiv în urma unei reconstrucții mamare, consecințele emoționale asupra femeii și partenerului său sunt ample. Zonele în jurul cicatricelor devin foarte sensibile, de aceea, adeseori, femeile pot să spună că preferă să nu fie atinse acolo.

Chimioterapia provoacă modificări profunde în șinele sexual al femeii. Pierderea poftei de mâncare, greața, căderea părului și oboseala pot avea, toate, un efect copleșitor asupra imaginii corporale și a dorinței. Chimioterapia afectează hormonii și poate conduce la încetarea activității ovariene. Majoritatea femeilor semnalează o scădere a libidoului, dispareunia (durere la penetrare vaginală) din cauza uscăciunii vaginale și simptome ale menopauzei (scăderea lubrifierii, bufeuri, insomnie, creștere în greutate etc.).

Radiațiile au efect asupra sexualității, deoarece influențează nivelurile energetice și antrenează modificări locale ale pielii. Iradierea sânului poate provoca umflare, o senzație de durere și sensibilitate. Atunci când radiația se concentrează asupra zonei pelviene, cicatricele, senzația de durere vaginală și inflamația pot afecta sexul. Uneori apar „puncte“ dureroase în interiorul vaginului, a căror vindecare poate dura luni de zile.

Rebecca, în vârstă de 45 de ani, afirmă că, în urma diagnosticului și tratării unui cancer de sân, s-a simțit brusc foarte singură. I s-a părut că iubita ei și familia au revenit prea rapid la rutina zilnică, dorind ca și ea să facă la fel. „îmi este în continuare frică de revenirea cancerului, iar corpul meu nu mai este la fel, dar nimeni nu pare să vrea să mai vorbească despre asta. E ca și cum ei cred că m-am vindecat acum și că se presupune să continuăm de unde am rămas înainte de diagnostic. Pentru mine nu e așa de simplu!“ spune ea.

Capacitatea de a reveni la o apreciere sănătoasă a sinelui sexual depinde de modurile în care găsești din nou plăcerea în activitățile sexuale, de a te simți din nou bine în propriul corp după tratament și de reacția față de schimbările fizice. Dacă tratamentul cancerului afectează producerea hormonilor și sistemul reproductiv, supraviețuitorii cancerului trebuie să ceară sfatul unui medic cu privire la felul în care să gestioneze efectele secundare ale uscăciunii vaginale și ale altor simptome ale menopauzei. Cremele hidratante și lubrifianții vaginali pot reduce disconfortul și pot conduce la o reluare treptată a activității sexuale. Medicația, terapia individuală, grupurile de suport și terapia de cuplu pot fi utile în ceea ce privește nevoile emoționale ale cuplului.

Cum pot face față cuplurile schimbărilor sexuale care au loc după tratarea cancerului? Este momentul experimentării altor tipuri de atingere și de excitare. Ghidează-i mâna partenerului sau partenerei și spune-i ce te excită. Explorarea sexuală ar putea să nu se încheie cu un raport sexual, dar vă poate procura amândurora o plăcere și o intimitate satisfăcătoare și liniștitoare. Vedeți prezentarea tehnicii „focalizării pe percepțiile senzoriale“ *(sen-sate focus)* din anexa C de la sfârșitul cărții.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea are o formă de cancer ginecologic și ne-am oprit din activitatea sexuală pe moment. Mă implic în tratamentul său și asist la toate programările, împreună cu ea. Vreau să o susțin și să simt

alături de ea. Sunt de acord cu alte feluri de a ne face reciproc plăcere din punct de vedere sexual, însă mi-e teamă să vorbesc cu ea. Știu că-i este dificil să gestioneze toate astea și nu vreau să amplific problema. Dar nu sunt pregătit nici să renunț la sex.

Este extraordinar că-ți susții atât de mult partenera și c-o însoțești la programări. în acest moment, probabil că ea luptă cu sentimentul de sine și examinează ceea ce simte față de sex. Este momentul în care să vă conectați și să aflați de ce aveți nevoie ca și cuplu, ca să vă bucurați de intimitate. în ceea ce privește tratamentul, puneți întrebări despre efectele secundare ale oricăror tratamente, medicamente și intervenții chirurgicale. Este greu să înfrunți ceea ce nu cunoști. Să vorbești despre sex este ceva inconfortabil chiar și în cele mai bune circumstanțe, așa că poate fi și mai dificil să porți o discuție despre acest subiect cu partenera ta în astfel de momente. Citește acest capitol împreună cu ea și folosiți-l ca pe o resursă pentru încurajarea dialogului în acest domeniu. Caută un grup de suport și o încurajăm pe partenera ta să facă la fel. Grupurile de suport pot fi utile, de asemenea, și în domeniul sexului, ca mijloc de a descoperi cum tratează alte persoane această problemă sensibilă. Caută un terapeut sexual care să lucreze cu voi la redefinirea vieții voastre sexuale. în Capitolul 10, vom vedea cum să găsim un terapeut sexual certificat care să vă ajute în problemele pe care le aveți. De asemenea, citiți despre tratamentul durerii sexuale, în Anexa B. Un fizioterapeut uroginecolog poate să vă ajute să faceți ca sexul să fie mai confortabil pentru partenera ta. Există sugestii suplimentare în secțiunea de resurse a acestei cărți.

* * *

Bărbații și cancerul. Cancerul la bărbați, mai ales cancerul testicular, penian, de prostată, de colon și anal, duce la probleme sexuale. Diagnosticul și tratamentul unuia dintre aceste tipuri de cancer pot afecta imaginea de sine a bărbatului și sentimentul de masculinitate. Tratamentul poate avea impact asupra funcționării sexuale și poate avea efecte secundare importante, inclusiv incontinență urinară,

infertilitate, disfuncție erectilă (DE) și oboseală. Din punct de vedere psihologic, efectele secundare ale tratamentului pot reduce în mod considerabil stima de sine și încrederea în sine ale bărbatului.

în cazul bărbaților atinși de cancer genital tratat prin radiații, DE este ceva obișnuit. După radioterapie apar frecvent tulburări de ejaculare, cum ar fi reducerea volumului ejaculării, absența ejaculării și durerea la orgasm[6]. Radioterapia în cazul cancerului genital masculin poate cauza o senzație de durere și sensibilitate în zonele învecinate. Infertilitatea poate fi un motiv de îngrijorare și este necesar să fie abordată cu un medic. Găsiți informații suplimentare despre efectele secundare sexuale ale cancerului în secțiunea de resurse.

Atunci când un bărbat este diagnosticat și tratat de cancer, sunt afectați ambii parteneri. La început, cuplul se poate apropia și se poate concentra asupra aspectelor ce țin de supraviețuirea în urma diagnosticului. Odată ce-a început tratamentul, iar efectele secundare sunt evidente, trebuie discutată relația sexuală. Dialogul despre problemele referitoare la libido, DE și eventuale proteze erectile reprezintă o sarcină dificilă, însă cresc intimitatea și oferă înțelegere.

Ray și Ruth i-au vorbit terapeutului lor despre sentimentele lor față de efectele secundare ale operației de cancer de prostată a lui Ray. Au vorbit amândoi despre sentimentul de pierdere după ce și-au dat seama că Ray nu mai era în măsură să aibă erecție. Deși Ruth se bucura de orgasmele pe care le avea, amândurora le lipseau interacțiunile lor sexuale anterioare în care Ray avea erecție și orgasm. El a vorbit, de asemenea, despre șocul pe care l-a trăit atunci când a descoperit că avea de înfruntat atât incontinența, cât și disfuncția erectilă.

Pentru ca sentimentele de tristețe și de pierdere să poată fi explorate în profunzime în cadrul terapiei, era necesar să accepte procesul de doliu. în plus, Ray a fost încurajat să încerce orice formă de ameliorare erectilă prescrisă de medicul său. De-a lungul terapiei,

Ruth a devenit mai deschisă față de alte forme de stimulare sexuală, inclusiv folosirea unui vibrator și sexul oral.

în timp, incontinența nu a mai constituit o problemă, iar Ray a descoperit că poate ajunge la erecție printr-o injecție în penis. Folosind acest ajutor, Ray și Ruth și-au dat seama că trebuie să considere acest lucru drept o „nouă normalitate“ în ceea ce privește răspunsul lor sexual și activitatea lor sexuală. Diferența era că acum trebuia să planifice sexul, în loc să fie la fel de spontani cum fuseseră în trecut, însă au fost de acord că au descoperit că sexul poate fi în continuare o experiență plină de iubire și la fel de intimă. Au fost încântați, de asemenea, să descopere că sexul rămânea excitant și picant, deși era nevoie de un pic mai multă creativitate, comunicare și planificare. Ray și Ruth au fost recunoscători, de asemenea, și pentru că au descoperit lucruri noi despre șinele lor sexual și despre diversitatea plăcerilor sexuale care nu se opreau la raportul sexual propriu-zis.

„NOUA NORMALITATE“

Atunci când intimitatea are de suferit din cauza bolii, poate fi dificil de discutat despre sexualitate. Partenerul neafectat fizic va lupta cu boala celuilalt partener, iar explorarea propriilor dorințe sexuale i-ar putea părea egoistă. Persoana atinsă de boală și afectată de tratamentul acesteia probabil că va trăi un sentiment de pierdere, frică și tristețe. Ea poate simți, de asemenea, că întoarcerea la sexualitate este o povară, fără să știe ce înseamnă acest lucru. Sexul, intimitatea și viața de cuplu se schimbă, deodată, în mod dramatic, dar experimentarea diferitelor tipuri de atingere și tehnici poate fi o cale de a apropia cuplul. Comunicarea cu privire la ceea ce le place și ce nu le place poate elibera cuplul de povară, iar recunoașterea existenței unei „noi normalități“ devine imperativă. Sexul nu mai poate fi exact la fel ca înainte, când erau amândoi mai sănătoși, însă cuplul poate găsi modalități „afectuoase“ și „senzuale“ de a se reconecta.

SEXUL ȘI DIZABILITATEA

Dizabilitatea fizică poate lua multe forme, fie că este vorba despre o leziune a măduvei spinării, o paralizie cerebrală, un antecedent poliomielitic, sau despre alte probleme. S-ar putea spune multe despre sex și dizabilitate, însă noi vom aborda pe scurt câteva lucruri importante de luat în considerare. Vezi, de asemenea, secțiunea de resurse a cărții, unde găsești mai multe informații.

Comunicarea despre sex este imperativă, mai ales atunci când este vorba despre boală. Pentru cei cu dizabilități fizice comunicarea poate fi chiar mai importantă decât pentru persoanele fără dizabilități. Organizația Mondială a Sănătății definește dizabilitatea fizică drept o „condiție a unei pierderi sau devieri semnificative a unei funcții sau structuri a corpului care are ca rezultat limitări ale activității“[7]. Dorința și nevoile sexuale nu dispar atunci când corpurile ne sunt rănite sau dizabilitate. Este esențial ca persoana cu dizabilități să vrea să discute despre dorințe, abilități, stiluri de excitare, slăbiciuni și limitări cu partenerul său.

Atunci când o persoană cu dizabilități este implicată sexual cu partenerul său, intră în joc mulți factori, cum ar fi cât de recentă este dizabilitatea, gravitatea dizabilității, ce părți ale corpului sunt afectate și sentimente legate de imaginea corporală. Paul Joannides sugerează că un cuplu cu dizabilități nu numai că se confruntă cu aceleași conflicte relaționale ca orice alt cuplu, ci și cu probleme legate de dizabilitate[8]. Pot exista probleme sexuale, inclusiv tulburări de erecție, dificultăți din cauza lubrifierii vaginale, scăderea sensibilității la nivelul organelor genitale și probleme de orgasm. Unele persoane au nevoie de ajutor pentru

a beneficia de o stimulare sexuală eficientă, în pofida limitărilor fizice.

Exprimarea nevoilor sexuale ale persoanelor cu dizabilități este, adesea, stigmatizată social. După McCabe și Talepores, stigmatizarea socială poate afecta stima de sine sexuală, satisfacția și comportamentul sexual al persoanelor cu dizabilități[9]. Gravitatea dizabilității pare să determine atât impactul asupra acestor aspecte ale sexualității, cât și gradul depresiei, în centrul căreia se află afectarea sinelui sexual. McCabe și Talepores au constatat că femeile cu dizabilități tind să aibă relații sexuale mai pozitive și mai puțin depresive decât bărbații cu dizabilități. Ei sugerează că femeile cu dizabilități consideră tandrețea și împărtășirea afecțiunii mai importante decât partea fizică a intimității. în acest studiu s-a constatat că relațiile sexuale orale și îmbrățișarea fără haine asupra corpului sunt mai importante pentru bărbații cu dizabilități, iar săruturile profunde sunt mai importante pentru femeile cu dizabilități, ceea ce a dus la concluzia potrivit căreia activitatea genitală este mai puțin importantă pentru femeile cu dizabilități.

Cartea *The Ultimate Guide to Sex and Disability,* de Miriam Kaufman, Cory Silverberg și Fran Odette[10] constituie o resursă excelentă cu privire la sexualitate și dizabilitate. Jucăriile sexuale pot fi foarte utile în îmbunătățirea experiențelor sexuale atunci când avem de-a face cu o dizabilitate; la fel poate fi și practicarea tantrei. Tantra urmărește să reconecteze corpul, mintea, inima și spiritul cu sexualitatea. Mai multe informații despre tantra găsești în Capitolul 9. Am inclus o secțiune de resurse cu cărți despre sexul tantric la sfârșitul acestei cărți. în secțiunea de resurse se află, de asemenea, o listă de site-uri web care constituie excelente surse de jucării sexuale pentru adulți.

LA CE VÂRSTĂ EȘTI „PREA BĂTRÂN"?

New England Journal of Medicine a intervievat, în august 2007, 3 005 persoane cu vârste cuprinse între 57 și 85 de ani[11]. Un număr semnificativ dintre persoanele cu vârste cuprinse între aproape

șaptezeci de ani și până către vârsta de optzeci și cinci de ani s-au declarat active sexual! Problemele de sănătate și lipsa unui partener erau cele mai mari obstacole în calea sexului, iar nu lipsa dorinței! Studiul a arătat că 73% dintre persoanele cu vârste cuprinse între 57 și 63 de ani, 53% dintre cele cu vârste cuprinse între 64 și 75 de ani și 26% dintre cele cu vârsta cuprinsă între 75 și 85 au declarat că au făcut sex cu un partener în ultimul an. Un fapt interesant este că, dintre persoanele active sexual, cele mai multe au declarat că făceau sex de cel puțin două-trei ori pe lună. Cu toate acestea, aproape jumătate dintre persoanele intervievate au declarat că aveau o problemă sexuală „jenantă“, cum ar fi disfuncția erectilă, dorința scăzută, dificultate de lubrifiere sau incapacitatea de a ajunge la orgasm.

Care e diferența dintre cuplurile care fac sex grozav până la mijlocul vieții, dar și după aceea și cele care nu mai fac? în cartea sa *Better Than Ever (Mai bine ca niciodată),* dr. Bernie Zilbergeld caracterizează persoanele active sexual în vârstă de peste 45 de ani prin noțiunea de „iubărețe“, atunci când acestea își consideră viața sexuală „bună“ sau „minunată“, și „ne-iubărețe“ persoanele care nu își consideră viața sexuală măcar „bună“[12]. Zilbergeld a conchis că cele două moduri prin care diferă aceste grupuri rezidă în domeniul 1) relaționării între ele și 2) intenția lor de a avea și de a păstra o viață sexuală satisfăcătoare. Cu alte cuvinte, el a constatat că iubăreții erau mai susceptibili decât ne-iubăreții să relaționeze unul cu celălalt cu respect, acceptare, toleranță și susținere reciprocă. Zilbergeld a descoperit că, din punct de vedere sexual, iubăreții erau mai susceptibili decât ne-iubăreții să aibă și să întrețină o interacțiune senzuală intenționată.

Ce înseamnă acest lucru în privința relațiilor sexuale din cea de-a doua parte a vieții? Cuplurile trebuie să rămână „jucăușe“ și senzuale la toate vârstele și să facă un efort conștient să rămână active și conectate sexual. Respectul și susținerea reciprocă asigură un mediu propice pentru cupluri, pe măsură ce partenerii înaintează în vârstă.

1

Sallie Foley, Sally A. Kope și Dennis P. Sugrue, *Sex Matters for Women: A Complete Guide to Taking Care of Your Sexual Self* (New York: Guilford Press, 2002).

2

American Heart Association, *Sex and Heart Disease* (Dallas: American Heart Association, 2009), www.americanheart.org/presenter. jhtml?identifier=9239 (15 august 2009).

3

Anne Katz, *Breaking the Silence on Cancer and Sexuality* (Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society, 2007).

4

Kairol Rosenthal, *Everything Changes: The Insider's Guide to Cancer in Your 20s and 30s* (Hoboken, NJ: Wiley and Sons, 2009).

5

Ibid., p. 54.

6

Katz, *Breaking the Silence.*

7

World Health Organization, International Classification of Functioning Disability and Health (Geneva: World Health Organization, 2001), www. who.int/icf (15 august 2009).

8

Paul Joannides, *Guide to Getting It On,* ediția a 6-a. (Goofy Press, 2009).

9

Marita P. McCabe și George Talepores, „Sexual Esteem, Sexual Satisfaction, and Sexual Behavior among People with Physical Disabilities“, *Archives of Sexual Behavior* 32, nr. 4 (august 2003), pp. 359-69.

10

Miriam Kaufman, Cory Silverberg și Fran Odette, *The Ultimate Guide to Sex and Disability: For All of Us Who Live with Disabilities, Chronic Pain, and Illness* (San Francisco, CA: Cleis Press, 2007).

11

Stacy Tessier Lindau, L. Philip Schümm, Edward O. Laumann, Wendy Levinson, Colm A. O'Muircheartaigh și Linda J. Waite, „A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States“, *New England Journal of Medicine* 357 (august 2007), pp. 762-74.

12

Bemie Zilbergeld, *Better Than Ever* (Norwalk, CT: Crown House Publishing Company, 2004).

COMPONENTELE SEXULUI OPTIM

Kleinplatz și colegii ei ne-au dat conceptul de sex optim[1]. Ei definesc sexul optim ca fiind diferit față de ceea ce prezintă mass-me-dia ca fiind „sex grozav". Mai mult, o persoană poate trăi sexul optim în pofida „vârstei, bolii și dizabilității". Pe baza a 64 de interviuri cu bărbați și femei (25 aveau vârsta cuprinsă între 60 și 82 de ani și se aflau într-o relație de cel puțin 25 de ani), Kleinplatz și echipa sa au identificat următoarele opt caracteristici comune persoanelor care au trăit sexul optim:

- Sentimentul de a fi prezent, concentrat și conștient de propriul corp
- Conexiune, aliniere, fuziune, sincronizare
- Intimitate sexuală și erotică profunde
- Comunicare extraordinară, empatie crescută
- Autenticitate, lipsă de inhibiție, transparență
- Transcendență, beatitudine, pace, transformare, vindecare
- Explorare, asumare de riscuri interpersonale, distracție
- Vulnerabilitate și predare

Alți doi factori au fost identificați drept componente minore:

- Senzație fizică intensă și orgasm (în sensul că orgasmul apare adesea, dar nu este necesar)
- Poftă trupească, dorință, chimie, atracție

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, vor apărea numeroase modificări fiziologice, care ne vor influența starea de spirit, stima de sine, imaginea corporală și capacitatea de a răspunde sexual. Atât bărbații, cât și femeile vor observa schimbări fizice și sexuale pe măsură ce trec prin procesul îmbătrânirii. Rețineți că, prin creativitate și răbdare, aceasta poate fi o perioadă a vieții satisfăcătoare din punct de vedere sexual, alături de un partener experimentat.

PROBLEMELE FEMEILOR

Când ajung la treizeci, patruzeci și cincizeci de ani, femeile pot trăi schimbări emoționale, sexuale și fizice asociate cu îmbătrânirea. Debutul acestor schimbări, care se numește perimenopauză, poate dura între doi și cincisprezece ani înainte ca o femeie să ajungă la menopauză (un an fără menstruație). Atunci când o femeie își începe periplul prin perimenopauză și menopauză, ea poate suferi de insomnie, fluctuații ale dispoziției, dificultăți de concentrare, bufeuri, creșterea în greutate și scăderea libidoului. Toate aceste simptome pot afecta dorința de a fi „sexuală“ a unei femei.

Când avea 52 de ani, Diana s-a implicat într-o relație cu un bărbat pe care-1 numea „dragostea vieții“ sale. „în primul an al relației noastre, făceam sex așa cum nu mai făcusem niciodată! Fără grija de a rămâne însărcinată, a crește copii sau de a fi prea obosită la sfârșitul zilei „ca s-o fac“! La aproape un an după ce-am făcut dragoste prima oară, au apărut bufeurile, transpirațiile nocturne, schimbările de dispoziție și uscarea vaginului. Ca și cum nu era de ajuns, partenerul meu de 59 de ani a început să aibă probleme cu erecția.“ Diana plângea și își întreba terapeutul dacă nu cumva era „un fel de glumă crudă“.

Nivelul estrogenului scade la menopauză și provoacă o uscare a vaginului și o subțiere a pereților acestuia. Există și aspecte pozitive, însă! Suplimentele cu estrogen administrate vaginal, sub formă de cremă, inelele cu estrogen sau comprimatele vaginale pot fi de ajutor în a obține raporturi sexuale confortabile după menopauză, întrucât

ele mențin vaginul suplu și umed. Există multe produse disponibile pentru atenuarea simp-tomelor fizice.

Substituția hormonală nu este o opțiune pentru toată lumea. O femeie care a avut cancer la sân, antecedente familiale de cancer la sân sau alte tipuri de cancer ginecologic trebuie să țină cont de riscurile și avantajele substituției hormonale și chiar ale folosirii cremelor cu estrogen locale. O doză slabă de hormoni poate atenua simptomele psihologice și fizice negative ale menopauzei, însă este necesar ca fiecare femeie să exploreze acest lucru împreună cu medicul său.

în timpul menopauzei, testosteronul, hormonul dorinței, scade. Helen Fisher punctează în mod încurajator că, la femeile de vârstă mijlocie, estrogenul scade la menopauză, însă testosteronul devine mai dominant și poate fi exprimat mai complet[2]. Un studiu a arătat că, din cauza acestei modificări chimice, 40% dintre femeile de vârstă mijlocie aveau sentimentul că nu fac suficient sex!

Pe măsură ce femeia înaintează în vârstă, modificarea aspectului corporal îi poate afecta imaginea de sine. Dacă imaginea corporală îi influențează dorința sexuală și stima de sine, ar fi bine să discute despre asta cu un terapeut și cu partenerul. A vorbi deschis despre impactul pe care îl are imaginea corporală asupra stimei de sine poate duce la acceptarea de sine. Acesta poate fi momentul depășirii anumitor aspecte mai superficiale legate de sex, o perioadă de descoperire a diferitelor sale fațete și de aprofundare a intimității în moduri cu totul noi.

Multe femei se reinventează la mijlocul vieții, încercând să afle cine sunt în afară de „mamă“ și „parteneră“. Vârsta de mijloc poate fi o bună ocazie de a descoperi noi pasiuni și de a încerca lucruri noi, pe care nu ni le-am permis anterior! Ia lecții de pian sau învață să pictezi. Reconectează-te cu vechi prieteni sau fă-ți alții noi. înconjoară-te de oameni puternici. Ia-ți vacanțe scurte, chiar și singură, pentru a te relaxa și a redescoperi cine ești în acest

moment crucial în viață. Mai presus de orice, nu renunța la sex! Suntem ființe sexuale, iar sexualitatea noastră face parte din noi, la orice vârstă.

PROBLEMELE BĂRBAȚILOR

Odată cu vârsta, una dintre schimbările fiziologice majore la bărbați este faptul că obținerea erecției necesită mai mult timp și o stimulare mai directă a penisului. Erecția nu va mai fi la fel de fermă, va tinde să nu se mențină, iar nevoia de a ejacula la orice act sexual scade. Aceste schimbări pot fi considerate dificile comparând răspunsurile sexuale de la vârste mai tinere.

Majoritatea tinerilor observă că răspunsul lor sexual este ușor, autonom și previzibil. Un bărbat în vârstă de peste patruzeci de ani va trebui să învețe să accepte un model de răspuns „variabil" și să înceapă să vorbească despre aceste schimbări. Modificările de erecție pot deveni foarte dificil de acceptat dacă ai sentimentul că trebuie să fii „în formă" la fiecare contact sexual.
Presiunea performanței poate deveni insuportabilă în ceea ce privește o relație sexuală satisfăcătoare. Anexa A oferă informații despre diverse tulburări sexuale ale bărbaților.

Creșterea nivelului testosteronului și folosirea „ajutoarelor" pentru obținerea erecției sunt chestiuni de discutat cu un medic. Este necesar ca medicul specialist să evalueze și să supravegheze folosirea acestor ajutoare. Intervențiile medicale respective pot fi „integrate" în relația sexuală prin discuții deschise și prin înțelegere. Folosirea Viagrei sau a altor ajutoare erectile însă nu reprezintă o rezolvare automată la modificările erectile. Pentru a avea o viață sexuală satisfăcătoare pe măsură ce îmbătrânim, este necesar să avem un stil de viață amoroasă mai intim și mai interactiv decât cel pe care-1 aveam în alte etape ale vieții.

VINDECAREA SEXUALĂ

Sunt un bărbat de 53 de ani. Până acum, am avut o viață sexuală destul de bună cu partenera mea, timp de treizeci de ani. Ea crede că nu o mai vreau, dar realitatea este că mi-e greu să am erecție. Nu vreau să-i spun, așa că evit orice contact sexual. Nu vreau nici să se simtă ea rău. M-a întrebat inclusiv dacă am o aventură! Ce fac? Mă simt ca un ratat!

înainte de toate, citește cât de mult poți despre felul în care se schimbă corpul unui bărbat care înaintează în vârstă. Găsești sugestii cu privire la astfel de cărți în secțiunea de resurse de la sfârșitul acestei cărți. Cum ți s-a schimbat răspunsul sexual în timp ce te masturbezi? Ai erecție atunci când te autostimulezi? Dacă ai, faci ceva diferit atunci când te masturbezi comparativ cu momentul în care ești cu partenera ta? Comunică-i acest lucru partenerei tale, este important nu doar pentru tine, ci și pentru relația voastră sexuală. Probabil că vă veți simți amândoi mai bine după ce veți discuta problema. Gândește-te de ce este dificil să vorbești despre acest lucru. De exemplu, este vorba de rușine sau te simți ca și cum trebuie să rezolvi problema? Nu lăsa niciun motiv să te împiedice să discuți cu partenera ta. Este clar că ea observă că este ceva în neregulă și poate că nu înțelege despre ce anume este vorba. Are nevoie să știe și are nevoie să știe cum să te ajute să ai erecție. Aceasta este o problemă obișnuită atunci când bărbații îmbătrânesc. Nu o considera un eșec! E o perioadă în care poți să-ți redefinești experiențele sexuale împreună cu partenera ta! Să experimentați pentru a descoperi ce funcționează poate fi un lucru distractiv și poate să creeze o experiență sexuală cu totul nouă. Este necesar și un control medical, pentru a exclude o eventuală problemă fizică.

* * *

La douăzeci și ceva de ani, orgasmul și ejacularea reprezintă obiectivele bărbaților în ceea ce privește sexul. Pe măsură ce îmbătrânește însă, excitarea sexuală și răspunsul sexual nu mai sunt la fel de automate, iar bărbatul poate percepe sexul ca pe o performanță, în loc de un mod plăcut de conectare. în loc să

vezi sexul ca pe o chestiune de performanță, fii flexibil și adoptă un stil axat pe plăcere în timpul contactului sexual. Rolul partenerei devine foarte important pe măsură ce actul sexual înseamnă mai puțin „a atinge orgasmul“ și mai mult a oferi și a primi plăcere. Aceste schimbări nu înseamnă că sexul s-a terminat! Nici vorbă! Este un moment de reevaluare și de renegociere a relației și a nevoilor sexuale. Această perioadă a vieții poate fi apreciată fără să fie axată asupra performanței, ca în trecut.

Fii creativ în ceea ce privește sexualitatea și pune accentul pe intimitate și pe atingere. A vorbi despre nevoile sexuale și despre felul în care ni s-au schimbat corpurile poate duce la o aprofundare a intimității, creând astfel o legătură care ne permite să experimentăm mai liber. în cazul în care comunicarea este dificilă, citește Capitolul 6 al acestei cărți, pentru a afla mai multe despre aceste probleme.

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Afirmarea ta și a partenerului tău în timpul provocărilor vieții poate fi dificilă, dar poate oferi multă satisfacție în ceea ce privește conectarea ca și cuplu. Nu uita că viața nu rămâne niciodată aceeași. Schimbarea apare oricum și ceea ce faci tu cu această schimbare îți poate face sau desface relația. Fă tot ce poți ca s-o transformi într-o perioadă de creștere împreună cu partenerul tău și nu într-una în loc de izolare și de stagnare de unul singur. Dacă nu vorbești cu partenerul tău, puntea se rupe și devine de netrecut.

SEXERCITII

I. Dacă n-ai avut deja o „întâlnire sexuală“ cu partenerul tău, fă o încercare. Poate că n-o să simți că e tocmai romantic să planifici sexul, dar e mult mai romantic decât să nu faci sex deloc. Dă dovadă de creativitate și fă ceva ca să schimbi un pic lucrurile, cum ar fi să faceți sex într-un loc diferit sau să folosiți o nouă jucărie pentru adulți.

II. Odată cu schimbările vieții, poate că ai nevoie să plângi după o pierdere. Scrie în jurnal despre ceea ce consideri o pierdere și despre felul în care îți afectează viața. Poate fi pierderea unui părinte, infertilitatea, boala, îmbătrânirea sau limitarea fizică. Vorbește-i partenerului tău despre ceea ce simți și ascultă ce simte acesta.

III. După ce-ai scris despre pierdere, scrie acum despre sentimentele de furie pe care le ai. Este normal să te înfurie schimbările care au loc pe măsură ce îmbătrânești sau te confrunți cu o boală. Scrie despre frustrarea pe care o simți față de dureri și suferințe, despre schimbările în tonusul corporal și în felul în care îți arată corpul, despre pierderea unei funcții organice sau despre faptul că nu mai poți să faci sex ca în tinerețe. Vorbește-i partenerului despre sentimentele tale. S-ar putea să ai nevoie să discuți despre toate aceste emoții și cu un terapeut, întrucât s-ar putea dovedi dificil să treci, de unul singur, peste ele.

IV. Dacă iei medicamente, vorbește cu medicul tău, ca să înțelegi dacă efectele secundare asupra sexului ar putea fi o problemă.

V. Redefinește-ți viața sexuală. Scrie ce înseamnă sexul pentru tine în această perioadă a vieții tale. Cum te-a afectat această etapă? Ce așteptări ai? Ce vrei de la partenerul tău? Indiferent de schimbările din viața ta, gândește-te la „noua ta normalitate“. Ce poți să ajustezi pentru a-ți păstra vii în relație sexul, senzualitatea, intimitatea sau afecțiunea?

VI. Dacă te confrunți cu o problemă fizică în privința sexului, răspunde următoarelor întrebări și discută cu partenerul tău despre fiecare în parte:

- Ce tipuri de activități sunt importante pentru fiecare dintre voi ca să aveți un sex „bun“?

- Ce doare?

- Ce face bine?

- Există alt mod de a face lucrurile?

- Excitarea este dureroasă?

- Dacă anumite tipuri de activități sexuale provoacă suferință, merită efortul?

- Cât de des vă așteptați să faceți sex?

VIL Uneori, în cazul relațiilor sexuale dureroase sau in-confortabile, începem să ne spunem în gând lucruri distructive. Următoarele afirmații sunt cele mai frecvente, iar noi am oferit variante „de recadrare“ (mai sănătoase și mai pozitive). Examinează-le, scrie unele dintre afirmațiile tale frecvente și încearcă să le recadrezi.

1. „Mă simt vinovat din cauza lucrurilor prin care-mi pun par

tenerul să treacă.“

- „Aceasta este o ocazie pentru mine și pentru partenerul meu să trecem dincolo de vechile noastre obiceiuri în comportamentul sexual și să încercăm lucruri noi.“

2. „N-am chef de sex zilele astea. Nu simt vreo dorință acum.“

- „Știu că nu mă mai simt așa de excitat cum eram, dar mi-ar face plăcere să mângâi, să sărut și dezmierd.“

3. „Doare când fac sex.“

• „Atunci când sexul doare, mă voi opri și îmi voi spune că pot să îmi controlez experiența sexuală. Eu și partenerul meu știm că, dacă sexul doare, putem explora alte experiențe sexuale, cum ar fi masajul, îmbrățișarea, sărutul și stimularea orală și/sau manuală.“

1

Peggy J. Kleinplatz, A. Dana Menard, Marie-Peirre Paquet, Nicolas Paradis, Meghan Campbell, Dino Zuccarino și Lisa Mehak, „The Components of Optimal Sexuality: A Portrait of «Great Sex»“, *Canadian Journal of Human Sexuality* 18, nr. 1-2 (2009), pp. 1-13.

2

Helen Fisher, *Why We Love* (New York: Henry Holt and Company, 2004).

VORBEȘTI CU MINE?

Partenera mea și cu mine pare că avem așteptări și dorințe foarte diferite atunci când vine vorba despre sex. Simt că suntem pe cale să ne îndepărtăm foarte mult, atât emoțional, cât și sexual.

— Bărbat, 40 de ani

6

Dialogurile comunicării sexuale

IMPLICAREA RECIPROCĂ

Să vorbim despre sex? Glumești! Nu-1 pot convinge să vorbească nici măcar despre tocătorul de gunoi de la chiuvetă!

— Femeie, 32 de ani

- Vorbești cu partenerul tău despre relația voastră sexuală?
- îți poți asculta partenerul fără să te superi și fără să intri în defensivă?
- Porți conversații cu partenerul tău despre faptul că nu ești satisfăcută sexual fără să ajungeți la o ceartă uriașă?
- Ești conștientă de comunicarea ta nonverbală?
- Puteți, tu și partenerul tău, să împărtășiți sentimente importante cu privire la sex?

Chiar și în cele mai plăcute situații comunicarea poate fi ceva dificil. Dacă mai adaugi și subiectul sex în această combinație, obții o discuție care poate fi complicată și delicată în același timp. Putem să spunem cu certitudine că majoritatea cuplurilor și persoanelor care intră în cabinetul nostru au anumite probleme interpersonale, iar comunicarea joacă un rol important în rezolvarea acestor probleme. Atunci când vine vorba despre comunicarea cu partenerul tău, vrem să aveți conversații bune, productive, unul cu celălalt, mai ales în ceea ce privește sexul.

Chris și Carmen întâmpinau dificultăți în a discuta despre diferențele sexuale din relația lor. Carmen era frustrată de faptul că partenerul său nu părea interesat să vorbească despre tulburarea sa erectilă și despre faptul că viața lor sexuală ajunsese ca și inexistentă. Ea simțea, de asemenea, că era posibil ca el să nu mai fie atras de ea. Carmen a devenit până la urmă suficient de frustrată încât să-1 înfrunte pe Chris, căruia i-a spus „De ce nu vrei să discutăm despre problema noastră sexuală? Trebuie să fie ceva legat de felul în care arăt, odată ce tu pari să nu mă mai vrei și nu mai poți avea erecție!". Chris a țipat la ea „O, da! Dă vina pe mine pentru tot! Cred că nu contează că sunt prea obosit ca să vorbesc despre toate astea!". Atât Cris, cât și Carmen și-au întors spatele unul altuia, amândoi s-au simțit neînțeleși, iar problema a rămas, evident, nerezolvată.

Exprimare, ascultare și comunicare... Pare simplu, dar de ce poate deveni un dezastru faptul că spunem ceea ce gândim și simțim? Se pare că, deși am auzit tot felul de predici atunci când eram mici, nimeni nu ne-a luat de mână să ne țină discursul „gestionării conflictelor" sau discursul „comunicării" și, așa cum deja am spus, cei mai mulți dintre noi nu am avut discuția despre „sex". Ca atare, trebuie să ne ștergem anumite obișnuințe proaste de comunicare și să învățăm tehnici mai bune pentru a ne face auzite nevoile sexuale, precum și pentru a auzi nevoile partenerului nostru.

SIGURANȚA DE A ÎMPĂRTĂȘI

Atunci când folosim tehnicile de comunicare prezentate în acest capitol, creăm un mediu care le permite ambilor parteneri o anumită siguranță. Defensivitatea și limba ascuțită ne pot face să ne simțim nesiguri și în pericol. E dificil să ne exprimăm deschis și sincer atunci când este compromisă siguranța. într-o relație, fiecărui partener îi revine rolul să aibă grijă ca celălalt partener să se simtă în siguranță și, în același timp, să se simtă și el însuși în siguranță. Dacă siguranța ridică probleme într-o relație, este esențial să se repare

ruptura care s-a produs. Dacă această ruptură depășește tehnicile propuse în această carte, înainte să abordezi probleme dificile cum ar fi sexul, consultă un terapeut care te poate ajuta să-ți redefinești locul în relație.

VINDECAREA SEXUALĂ

Felul în care comunicăm eu și partenerul meu este groaznic! De fiecare dată când suntem în dezacord, constat că partenerul meu mă jignește îngrozitor și țipă la mine. Este cât se poate de înfricoșător. Apoi, când se termină tirada, sunt învinovățită de felul în care a reacționat partenerul meu! Uneori mi-e frică de faptul că partenerul meu are să mă lovească, dar n-a ajuns până aici. Prietena mea spune că acesta este un abuz verbal, dar nu sunt sigură că este. Este abuz?

Sună a abuz verbal. Nimeni nu merită să fie criticat, umilit, jignit, amenințat sau învinovățit atunci când în relația sa există o tensiune puternică. îți recomandăm să ceri ajutor și te încurajăm să ai încredere în „instinctul“ tău. S-ar putea să te confrunți deja cu abuzul verbal, iar frica ta ca acesta să nu devină abuz fizic este o posibilitate reală. Consultă un psiholog care te poate ajuta să-ți reiei controlul asupra vieții și asupra stimei de sine, ca să poți să faci alegerile de care ai nevoie pentru a te simți în siguranță. Sună la un centru local de combatere a violenței domestice pentru a primi mai multe informații.

Uneori, a te simți în nesiguranță e mai greu de suportat decât simpla incapacitate de a spune ceea ce simți. Dacă simți că ești în pericol, primul lucru pe care trebuie să-l faci este să-ți construiești un plan de siguranță. Există o mare diferență între o comunicare deficitară și abuz. Nimeni nu trebuie să trăiască în frică.

* * *

COMUNICAREA - NOȚIUNI INTRODUCTIVE

în acest capitol sunt ponturi despre menținerea și garantarea unei bune comunicări, pe orice subiect. Atunci când suntem într-o relație intimă, de multe ori discuțiile se încing. S-ar putea să fie nevoie de un pas înapoi ca să ne amintim ce vrem să facem. în cuplu, gândiți-vă care vor fi regulile de bază atunci când vă așezați să vorbiți. Aceste elemente de bază pot fi discutate dinainte și ele constituie baza tuturor conversațiilor, indiferent dacă împrejurările sunt sexuale sau nu.

REGULI DE BAZĂ

Regulile de bază trebuie stabilite și discutate dinainte. Aceste reguli pot fi scrise chiar și ținute la îndemână, pentru a fi consultate în timpul unei dispute, dacă e cazul. Vorbiți despre aspectele practice și logistice importante pentru fiecare dintre dumneavoastră, astfel ca aceste lucruri de bază să nu devină parte a disputei. De exemplu, ai putea să vrei să discuți despre un lucru pe care l-a făcut partenerul tău seara trecută, care ție îți pare problematic, dar s-ar putea să fie nepotrivit să-i vorbești partenerului despre el dimineața, când vă grăbiți amândoi la serviciu! Dacă aduci subiectul în discuție în acel moment, ți s-ar putea răspunde ceva de genul: „Serios? Nu putea să aștepte până diseară, când nu ne pregătim să plecăm la serviciu?“. Ia în considerare aceste idei atunci când negociezi regulile de bază pentru orice conversație serioasă:

- Gândește-te la momentul și la locul în care vrei să porți discuții serioase. Vor exista întotdeauna excepții; unele probleme nu pot aștepta și trebuie abordate imediat. Cele mai multe probleme pot aștepta câteva ore, pentru ca mediul să fie mai bun pentru a-ți împărtăși îngrijorările. Poate fi mai ușor să vorbiți dacă alegi momentul după ce masa de seară a fost strânsă și ați făcut tot ce era de făcut prin casă.

- Puneți-vă de acord asupra felului în care luați o pauză. în general, un partener ar putea spune: „Chiar vreau să rezolvăm problema aceasta, dar mi-e greu să te ascult în acest momentul ăsta și am nevoie de niște timp să mă gândesc. Hai să reluăm discuția după cină“.

- Stabiliți care sunt persoanele cu care puteți sau nu puteți să vorbiți despre problema respectivă. Toată lumea are nevoie de un sistem de susținere, așa că încercați să fiți corecți. Respectați dorința fiecărui partener de a ține anumite persoane departe de problemele pe care le aveți. De exemplu, ai putea să vrei ca partenerul tău să nu discute despre problemele din relația voastră cu mama ta sau cu vecina de-alături, căreia-i place să bârfească.

- Ține cont de faptul că iubești această persoană și că aveți amândoi același scop, și anume să aveți cea mai bună relație posibilă. Nu uitați să fiți amabili unul cu celălalt.

• Nu vei fi de acord întotdeauna cu ceea ce spune partenerul tău. Este în regulă să existe dezacorduri, dar, din nou, fii amabil. Cu toții avem puncte de vedere diferite, dar trebuie să ni le exprimăm cu respect și merităm să fim ascultați cu respect.

Acest pas al stabilirii regulilor de bază este foarte important și ar trebui discutat cât mai curând posibil. El ne ajută să ne creăm o bază solidă pe care să ne așezăm viitoarele dezacorduri. Nu putem să schimbăm felul în care am comunicat în trecut, dar putem merge mai departe cu abilități mai bune de a ne gestiona felul în care vorbim unul cu celălalt.

COMUNICAREA NONVERBALĂ

Comunicarea verbală și comunicarea nonverbală sunt mijloacele prin care ne exprimăm în relațiile cu ceilalți. Până acum am discutat numai despre modalitățile verbale în care comunicăm unul cu

celălalt și anume prin ceea ce articulăm sau verbalizăm în raport cu cealaltă persoană. Comunicarea nonverbală, pe de altă parte, este un pic mai complicată și poate fi o privire, tonul vocii, volumul, felul în care ne prezentăm corpul sau apropierea față de ceilalți. Se estimează că peste 90 la sută din impactul unui mesaj este nonverbal (aceasta include intonația vocii și mișcările corpului).

Limbajul corporal și expresiile faciale pot fi înțelese în mod greșit și, dacă nu discutăm despre asta, comunicarea nonverbală poate cauza probleme. Uneori putem presupune ceva după ce ne vedem partenerul întorcându-și capul, dându-și ochii peste cap sau încleștându-și maxilarul. Putem înțelege greșit tonul vocii sau lipsa unui răspuns. Dacă primim un anumit mesaj prin mijloace nonverbale, trebuie să ne asigurăm că obținem clarificarea verbală de la cealaltă persoană. Ca persoane, ar trebui să ne asumăm responsabilitatea mesajelor tacite pe care le transmitem prin limbajul corpului nostru.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenerul meu îmi aruncă adesea „acea privire“ sau folosește un ton răutăcios, în loc să-mi spună ce-am greșit. Mă frustrează foarte tare, pentru că nu-i pot citi gândurile și vreau doar să știu care e problema! Cum să-i dau de cap?

Este o întrebare excelentă. Putem, într-adevăr, să ne împotmolim atunci când e vorba despre limbajul corporal și, dat fiind că este nonverbal, adesea problema nu este discutată. Mă bucur că vrei să o abordezi! Atunci când partenerul tău îți aruncă o privire sau folosește un anumit ton al vocii, încearcă să vorbești despre acest lucru chiar atunci. Poți să spui „Chiar acum mi-ai aruncat o privire și se pare că te-am supărat. Putem să vorbim despre ceea ce te deranjează?“. Dacă o spui într-un mod acceptabil, vei crea un mediu sigur pentru a discuta problema.

* * *

PROBLEMELE DE COMUNICARE

Acum, că avem câteva reguli de bază și o temelie pe care să construim, hai să vedem câteva probleme care apar în relații și care rezultă din modul în care comunicăm unul cu celălalt. Unele dintre aceste probleme pot fi soluționate ușor, în timp ce altele necesită un efort mai mare. Oricum ar fi, atunci când ne confruntăm efectiv cu aceste probleme, acest lucru deschide calea unei potențiale creșteri și a unei conexiuni în relația noastră.

ERORI DE COMUNICARE OBIȘNUITE

Există momente când vorbim unul cu celălalt, iar cuvintele pur și simplu nu par să ne vină pe buze cum trebuie sau interpretarea cuvintelor „nu cadrează". Noi le numim „erori de comunicare" și acestea pot să aibă un efect dăunător asupra conversațiilor cu partenerul nostru. Erorile de comunicare duc adesea la certuri care se încheie nerezolvate. Problema cu aceste erori este faptul că pun în funcțiune mecanismele de apărare și nimeni nu se simte auzit sau validat. Atunci când comunici în mod negativ, de regulă, o faci în detrimentul partenerului *și* al relației. Iată câteva exemple de erori de comunicare des întâlnite care pot afecta o relație atât în dormitor, cât și în afara lui.

ERORI DE COMUNICARE

Să faci presupuneri

„Nu, n-am spus asta! De ce-mi pui vorbe-n gură?"

Să faci presupuneri despre ceea ce vrea sau ceea ce spune cealaltă persoană este o eroare de comunicare obișnuită. Interpretăm adesea sentimentele partenerului și presupunem că știm ce spune, fără să-1 întrebăm și pe acesta mai înainte. Ai putea, în schimb, să te gândești la acest răspuns:

„Aud ce spui și mie mi se pare că vrei să spui.... îmi pare rău că am înțeles așa. Probabil că este ... (de ex.: dezamăgitor, enervant, frustrant)".

Nu uita să-ți asumi responsabilitatea pentru partea ta de neînțelegere. Recunoașterea faptului că poate ai înțeles într-un mod în care nu ai intenționat să o faci va conta mult în rezolvarea erorilor de comunicare.

Defensivitatea

„Dai vina pe mine că nu facem sex! Dar vii acasă de la serviciu foarte târziu și te uiți la televizor tot timpul!"

Puteți să continuați acest schimb de replici și să vă faceți unul altuia o listă exhaustivă cu felul în care ați „dat-o în bară", dar nu veți rezolva nimic. Iată o idee mai bună:

„Se *pare că te simți frustrat și ignorat. Hai să vorbim despre cum să găsim timp unul pentru celălalt".*

Uneori, singurul lucru de care are nevoie partenerul tău ca să poată ieși din situație este validarea. Vă simțiți amândoi mai apropiați pentru că ascultați de ce este partenerul supărat.

Să tratezi cu tăcere

„Bine! Atunci n-am să mai vorbesc cu tine! Lasă-mă-n pace!"

A alege să tratezi cu tăcerea... Ai aplicat asta vreodată sau ți s-a aplicat ție? Aceasta este un mod ostil de a gestiona furia. Nu rezolvă nimic și poate ține zile întregi! Atunci când „tratamentul" tăcerii continuă mai mult timp, e tot mai dificil să ieși din „capcana ostilității" create. Tu vrei să ajungi la o soluție, dar tăcerea e contraproductivă. începe un dialog mai constructiv care te va ajuta să ieși din tăcere. încearcă asta:

„Mă întristează că ne-am certat și nu vreau ca pur și simplu să ne excludem unul pe celălalt. Hai să mergem pe verandă și să vorbim despre una dintre cele mai dificile probleme pe care le avem, imediat după cină“.

în timp, partenerii unui cuplu ridică adesea ziduri unul împotriva celuilalt. Disensiunile, rănile și plictiseala au un efect negativ și descoperim că suntem niște colegi de cameră îndepărtați, începe dialogul cu un subiect care te îngrijorează și antrenează-te cu adevărat să-ți asculți partenerul.

„Bagajul vechi“ din portbagaj

„Sunt așa de sătul de felul în care-mi vorbești! Mă faci să mă simt ca și cum n-aș putea face nimic bine! Ești exact ca tata! Nu mă mir că nu facem sex prea des!“

Se pare că în acest comentariu apare un „bagaj vechi“. Gândește-te la ceea ce simți când îți auzi partenerul vorbind cu tine și amintește-ți momentele din trecut în care poate că te-ai simțit la fel. Atunci când constați că reapar sentimente familiare din trecutul tău, ocupă-te de ele cât mai repede posibil. Cum poți să le exprimi mai bine?

„Ceea ce simt acum îmi amintește de ce simțeam atunci când mă critica tatăl meu. Hai să revenim și să discutăm lucrurile.“

Conștientizează faptul că problemele tale cu „semnal de alarmă“ pot avea legătură cu trecutul tău. Partenerul tău poate că nici măcar nu-și dă seama de impactul emoțional a ceea ce spune.

Proferarea de amenințări

„M-am săturat de felul în care mă tratezi. Mă car de-aici!“

în calitate de cuplu, vă este greu să rezolvați o problemă atunci când relația voastră este amenințată în acest fel. Uneori ne simțim atât de descurajați de comunicarea sau de relația noastră, încât pur și

simplu vrem să ieșim din ele, însă amenințările permanente cu plecarea subminează relația. Cum ar arăta o afirmație mai puțin amenințătoare?

„Mă sperie că ne îndepărtăm tot mai mult. Când mă sperii așa, tind să mă retrag. Dar te iubesc și-am construit o viață împreună. Hai să vorbim despre această problemă.“

Amenințările de a părăsi relația nu sunt niciodată productive. Ia pauze atunci când ai nevoie de ele, dar întoarce-te la problemele deranjante după ce ai avut timp să te calmezi.

Erorile de comunicare de mai sus sunt obișnuite, dar nu mai puțin distructive. Ele îți afectează relația și, prin urmare, și viața sexuală. O bună comunicare favorizează conectarea, iar atunci

când nu ești conectat, poate părea ca și cum partenerul tău ar vorbi o limbă străină. Lipsa de conectare poate afecta fiecare parte a relației și, mai ales, viața sexuală.

„JOCUL CULPABILIZÄRH"

Experiența noastră în practica privată arată că unul dintre partenerii unei relații vine la noi cu un plan. Partenerul face programarea (sau îi spune partenerei să sune, „altfel nu știu ce pățești!“) și pare să aibă intenția de a-și spune versiunea, sperând că terapeutul va fi de acord că partenerul său este de vină, va da sentința, iar partenerul său va trebui atunci să-și dea seama că „greșește“. După aceea, este treaba noastră, ca terapeuți, să „reparăm“ cealaltă persoană. Ce surpriză însă atunci când începem să discutăm, de fapt, despre „cuplu“ ca fiind problema, iar nu despre „persoană“!

Atunci când disputa se rezumă la cine e de vină, acest lucru îi aruncă pe partenerii din cuplu unul împotriva celuilalt. într-o relație, scopul este să se coopereze, ca echipă, iar nu confruntarea „față-n față“. Partenerul dintr-un cuplu poate uita ușor că celălalt este

persoana cu care vrea să fie împreună zilnic și cu care să-și petreacă toată viața, persoana pe care o iubește. Așadar cum reușesc cuplurile să rezolve problema „vinii“? Atunci când aceasta este problema într-o relație, este important să ai în vedere să te gândești la partener într-un mod diferit.

Ca terapeuți, noi le cerem membrilor cuplului să se gândească să vorbească cu partenerul astfel încât să-1 facă să se simtă în siguranță și validat. Multe cupluri au probleme cu acest lucru, pentru că fiecare pare să nu înțeleagă de ce trebuie să se schimbe. în definitiv, dacă celălalt și-ar schimba părerea, totul ar fi „bine“.

Foarte adesea, noi le spunem persoanelor care fac terapie că „nu-ți poți schimba sau controla partenerul, ci îți poți schimba sau controla reacțiile față de partener sau față de situație“. Se pot face sugestii, dar schimbarea partenerului sau a felului în care interacționează partenerul nu este niciodată o opțiune. Asta nu înseamnă „să cedăm“ sau că compromitem sentimentele ori valorile, ci să devenim „aliați“. Devenind aliați, putem respecta nevoile partenerului nostru și starea sa de bine emoțională și să ne îndeplinim în același timp și propriile nevoi. Dacă vrem o schimbare în felul în care interacționăm în calitate de cuplu, trebuie să încercăm să ne modificăm, individual, felul în care interacționăm cu partenerul.

FURIA ȘI DESCĂRCAREA NERVILOR

Atunci când spunem cuvinte pline de furie fără să ținem cont de sentimentele celuilalt, nu rezolvăm nimic. N-ar trebui să ne simțim ca și cum am călca pe ouă în jurul unei persoane de care ne pasă și-ar trebui să ne acordăm un moment pentru a ne calma și a ne gândi cum să ne transmitem punctul de vedere și să fim auziți de partener. Dacă nu suntem auziți, atunci ne îngropăm sentimentele, iar ele reapar în alt moment. Nimeni nu are de câștigat atunci când doar evităm neajunsurile celuilalt.

VINDECAREA SEXUALĂ

Am avut o ceartă uriașă cu partenerul meu și am ajuns să ne spunem unul celuilalt lucruri îngrozitoare. Așa se întâmplă întotdeauna când avem o problemă. Se pare că n-am trecut de faza de a ne sfâșia unul pe celălalt. Ce să facem?

S-ar putea să ți se fi spus, în copilărie, că trebuie să-ți exprimi furia la supărare. Este adevărat, însă „exprimarea furiei“ nu e totul. Simplul fapt că-ți arunci furia asupra cuiva îți permite să te simți mai bine. Dar cum rămâne cu celălalt? Atunci când îți exprimi furia față de cineva la care ții, ține cont de cealaltă persoană și de sentimentele ei, chiar dacă ești supărat. Vrei să fii tratat cu respect și cu tandrețe, iar cel mai bun mijloc de a le obține este să le oferi. Gândește-te la ceea ce te înfurie și exprimă acest lucru fără să-ți îneci partenerul în venin.

* * *

Nu e mereu ușor să fii pur și simplu furios, să te gândești la furie și s-o exprimi cu blândețe față de partener. De multe ori lăsăm furia să se acumuleze în noi și, înainte să ne dăm seama, se tot acumulează și alte evenimente pline de furie. Iar atunci când „explodează“, într-un final, furia face mizerie, sfârșește prin a răni și scapă de sub control. Bineînțeles, cel mai bun lucru de făcut este să te ocupi de fiecare incident, ca să nu ajungă la momentul „exploziei“, dar e mai ușor de zis decât de făcut.

Dacă simți că nu poți discuta despre furie cu partenerul tău fără să explodezi, există modalități de dezamorsare a furiei, ca să poți discuta despre ea într-un mod mai rațional. Un mod de a face acest lucru este să încerci să-i scrii o scrisoare persoanei către care se îndreaptă furia, fără nicio reținere. Asta înseamnă să scrii o scrisoare care să-ți permită să-ți descarci focul furiei, cu orice cuvinte și pe orice ton ai nevoie. Este un lucru pe care nu vrei ca cineva să-1 vadă, pentru că ar putea răni cealaltă persoană. Scopul este să defulezi, pentru ca, atunci când îți exprimi furia față de cealaltă persoană, mesajul să fie un pic atenuat. Dacă faci terapie, ar putea fi

util să iei scrisoarea cu tine la una dintre ședințe, pentru a discuta cu terapeutul despre sensul și amploarea suferinței sau furiei tale. încă o dată, cel mai bine e ca, după aceea, să distrugi scrisoarea.

Alte modalități de dezamorsare a furiei sunt să discuți cu un prieten de încredere despre sentimentele pe care le ai, să-ți descarci energia prin exercițiu fizic, să scrii într-un jurnal sau să te exprimi în mod creativ.

EXPERIENȚĂ ȘI PERCEPȚIE

Percepția joacă un rol important în modul în care comunicăm cu ceilalți și, mai ales, în felul în care interpretăm anumite situații. Percepțiile greșite pot să apară din cauza multor factori, cum ar fi experiențele din trecut, atitudinile sociale, credințele religioase și o întreagă serie de alte variabile. Fiecare persoană are o percepție diferită, întrucât fiecare dintre noi avem o experiență de viață diferită. Atunci când ne așteptăm ca cineva să vadă lumea așa cum o vedem noi, sfârșim prin a fi dezamăgiți și furioși, iar celălalt se simte neînțeles.

Diferențele de percepție pot crea adevărate ravagii, dar merită să încercăm să înțelegem de ce persoanele din viața noastră văd lumea așa cum o văd. Putem face acest lucru în-trebându-le și ascultând felul în care percep situațiile și evenimentele, iar nu doar presupunând sau punând cuvinte în gura celuilalt. Atunci când nu ascultăm sau nu cerem clarificări, de fapt vedem lumea prin *propriile* experiențe și percepții și nu încercăm să o vedem prin ochii altcuiva. Comunicarea și ascultarea sunt mijloace de conectare cu alte persoane, însă ele trebuie să fie deliberate și sincere. Atunci când celălalt simte că suntem interesați să-i auzim percepția și că încercăm să înțelegem, acest lucru poate face diferența între a se simți recunoscut și a se simți singur.

MODURI MAI BUNE DE COMUNICARE

Numeroase tehnici de comunicare pot apropia și ajuta membrii cuplului să se simtă auziți unul de către celălalt. Hai să examinăm mai multe moduri de îmbunătățire a comunicării și de consolidare a relației.

SPUNE CUVINTELE ÎN AȘA FEL ÎNCÂT SĂ FIE AUZITE

Marissa și Martin au venit la terapie din cauza problemelor de comunicare din relația lor. Marissa era supărată deoarece ea simțea că aveau de rezolvat niște probleme de natură sexuală. Martin simțea că, dacă ei s-ar liniști și s-ar trata mai bine unul pe altul, problema ar dispărea. în terapie, Marissa a spus: „Mereu ai scuze în ceea ce privește sexul! Nici măcar nu pot vorbi cu tine despre asta!". Martin a devenit defensiv și i-a strigat: „Poate atitudinea ta este problema! De ce-aș vrea ca măcar să stau de vorbă cu tine?". Lucrând cu cuplul asupra acestei conversații, terapeutul a subliniat că atunci când Marissa îl acuza, Martin nu era capabil să-i primească vorbele. Terapeutul a explicat în continuare că Marrisa trebuia, bineînțeles, să vorbească despre această problemă, dar a între-bat-o ce crede că l-ar ajuta pe Martin să asculte ce spunea ea și să nu devină defensiv. Terapeutul i-a cerut Marissei să încerce să reformuleze ceea ce spunea. Marissa a spus: „Simt că viața noastră sexuală este în dificultate. Ce putem să facem pentru a ne ajuta unul pe altul să ne îndeplinim nevoile?". Martin a putut să audă și să primească ceea ce spunea Marissa. Martin a răspuns întrebând ce crede Marissa că era problematic în viața lor sexuală. Erau, în sfârșit, pe calea cea bună pentru a-și îndeplini amândoi nevoile.

Cum a schimbat Marissa conversația? în primul rând l-a făcut pe Martin aliatul ei, iar nu un inamic, vorbind despre problemă ca fiind problema „noastră" și nu a „ta". în al doilea rând, Marissa s-a abținut să acuze. Drept urmare, Martin a putut să înțeleagă mai bine problema care o supăra pe Marissa, în loc să fie prins în emoțiile ei.

PARAFRAZAREA

Parafrazarea este o tehnică folosită pentru a-i permite cuiva să repete ce a auzit și să primească clarificări cu privire la sensul cuvintelor. De exemplu, am putea să spunem „De ce nu mă ajuți la treburile casnice? Se pare că eu fac totul aici!“. Cealaltă persoană ar parafraza, repetând ideile cu propriile ei cuvinte. „Te aud spunând că ai vrea să ajut mai mult în casă, ca să nu simți că faci tu toate treburile gospodărești“. Apoi putem fie să recunoaștem că ne-am înțeles, fie să reformulăm mesajul pe care voiam să-1 comunicăm. Parafrazarea este importantă, pentru că le oferă membrilor cuplului posibilitatea să se asigure că fiecare transmite corect ceea ce vrea să spună, dar și mai important, că fiecare este *auzit* corect. Hai să vedem un exemplu de neînțelegere în comunicare.

Stan era supărat și și-a abordat partenera spunând: „Cum se face că nu facem sex prea des? Se pare că nu prea mai avem timp unul pentru celălalt“. Partenera sa, care-i ia vorbele personal, i-a replicat: „Tot ceea ce contează pentru tine este sexul! Presupun că te gândești că n-am altceva de făcut decât să-ți fac plăcerile!“. Atunci Stan a țipat și el: „De ce reduci asta la tine? Nu putem să avem o conversație civilizată?“.

Haidem să refacem această conversație cu ajutorul tehnicii parafrazării.

Stan spune: „Cum se face că nu facem sex prea des? Se pare că nu prea mai avem timp unul pentru celălalt“. Parafrazându-1, partenera sa ar putea spune: „S-ar părea că tu crezi că nu mai facem sex foarte des și că nu mai avem timp unul pentru altul“. Stan poate spune: „Da, exact la asta mă gândesc“. în acest caz, Stan se simte auzit, iar cuplul poate continua să discute problema fără să fie defensiv.

încearcă să parafrazezi înainte să iei personal ceea ce ți se spune, în general, ceea ce provoacă neînțelegere. De cele mai multe ori nu este vorba despre o problemă personală, ci este ceva ce vine de la o

persoană care simte că lucrurile nu merg tocmai bine în lume. Haideți să vorbim un pic mai mult despre asta.

FOLOSEȘTE AFIRMAȚII CU „EU SIMT..."

Există niște motive întemeiate pentru care toată lumea, de la Dr. Phil la „Dear Abby“, ne sugerează să folosim fraze care încep cu „Eu simt“ atunci când comunicăm. Pentru că e un sfat bun, îndreptățit! Sentimentele sunt o parte a noastră care nu poate fi contrazisă: nimeni nu poate să spună că nu simțim ceea ce simțim. Spre exemplu, putem spune *„Cred* că nu vrei să mai fii cu mine, sexual vorbind“. Celălalt poate comenta „Nu, te înșeli. Vreau să fiu cu tine“. Pe de altă parte, este mai util să spunem „Mă *simt* trist din cauză că nu ne mai conectăm sexual atât de mult pe cât aș vrea“. Folosirea acestui tip de frază îi permite partenerului nostru să ne înțeleagă ideea mai ușor și să deschidă o conversație. Nu se poate contrazice faptul că o persoană este tristă sau că i-ar plăcea să se conecteze mai des. Frazele de tipul „Eu simt...“ arată așa: „Eu simt... atunci când...“ O frază de tipul „Eu simt...“ ar putea arăta așa „Mă simt îngrijorat că mă vei părăsi fiindcă termin prea repede“.

TACI ȘI ASCULTĂ!

Ca indivizi, ne concentrăm adesea să transmitem partenerului dorințele noastre, pentru a ne îndeplini astfel nevoile. Ce se întâmplă însă atunci când partenerul nostru are nevoie să-și exprime sentimentele? Uneori, partenerul nostru poate ridica o problemă, iar noi ne concentrăm asupra sentimentelor noastre, în loc să auzim ce încearcă să ne transmită. Cum putem lăsa deoparte propriile sentimente pentru un moment ca să auzim îngrijorările partenerului?

1. Oamenii au nevoie să fie auziți atunci când vorbesc. Asta

nu înseamnă să stăm pur și simplu tăcuți și să dăm din cap din când în când! înseamnă să ascultăm în mod activ, să încercăm să înțelegem și să ne punem în locul celuilalt.

2. Dacă punem întrebări, asta ne poate ajuta să înțelegem mai bine punctul de vedere al celuilalt. Atunci când punem întrebări, partenerului ar trebui să-i punem întrebări deschise, cum ar fi „Ce simți în legătură cu relația noastră sexuală?“. Este mai bine decât să întrebăm „Nu-i așa că ești mulțumit de relația noastră sexuală?“, care cere un răspuns cu „da“ sau „nu“.

3. Este util să-i repetăm un sumar cu ceea ce am auzit, pentru a-i semnala că ascultăm și că ne pasă despre ceea ce a spus. „Se pare că te simți frustrat din cauză că nu avem mult timp să ne destindem și să ne conectăm emoțional. Asta simți? Știu că mi-ar plăcea să avem mai mult timp ca să stăm, pur și simplu, pe verandă și să vorbim, așa cum făceam cândva.“

4. încearcă să validezi sentimentele cuiva în loc să te cerți cu el. Asta nu înseamnă să-ți trădezi propriile valori, înseamnă să spui „Aud ce spui și înțeleg că simți așa“. De exemplu, un partener ar putea să spună: „Nu mai facem sex“. Celălalt poate fi tentat să răspundă: „Ba da! Numai

că tu vrei tot timpul! Sunt epuizată și numai la asta nu mă gândesc zilele astea!“. însă poate să încerce să răspundă și așa: „S-ar părea că ți-e dor să facem sex“. Poate merge și mai departe și să spună: „Ai vreo idee despre cum să ne facem mai mult timp unul pentru celălalt?“.

5. Ascultarea empatică înseamnă să asculți inima partenerului cu inima ta. Empatia este capacitatea de a te imagina în situația altuia și de a-i înțelege dorințele, ideile, sentimentele și acțiunile. De exemplu, partenera noastră ar putea să spună: „Urăsc faptul că ai folosit în mod compulsiv pornografie în relația noastră!“. Dacă suntem empatici, i-am putea răspunde: „Probabil că te simți respinsă din cauză că folosesc în mod constant pornografia. înțeleg de ce simți că te-aș putea compara cu aceste imagini“. Acesta este un răspuns empatic și nu un răspuns defensiv, așa cum probabil că auzim

de obicei. E posibil să fi fost tentant să spui „Chiar trebuie să mă cicălești despre faptul că folosesc pornografie, deși am tot vorbit despre asta și e de domeniul trecutului?". Empatia este o cale de a-i spune partenerei nu doar că o auzi, ci că auzi și emoțiile din spatele cuvintelor ei.

VINDECAREA SEXUALĂ

Mă tot cert cu partenerul meu și ajungem mereu la aceeași problemă. Am obosit, mereu, să ajungem în același punct cu tot ceea ce discutăm! De câte ori trebuie să continui să discut același lucru? Cum pot să-1 fac pe partenerul meu să renunțe să mai ridice această problemă?

Cât de des ne lovim de această problemă! Motivul pentru care ea revine neîncetat este că nu e rezolvată. Foarte adesea, atunci când ne resimțim de pe urma unei răni, putem să ne distanțăm o vreme, însă ea continuă să tot apară în viața noastră. De exemplu, dacă problema este că partenera ta simte că o ignori, cearta poate începe cu acuzația că n-o ajuți în casă și să revină asupra faptului că se simte ignorată. Indiferent de motiv, partenera ta nu se simte auzită în ce privește această problemă.

încearcă să discuți problema în perioadele de acalmie, nu atunci când tensiunea este puternică, iar conversația încinsă. Abordează problema atunci când situația este propice pentru amândoi și spune-i partenerei că simți că problema este nerezolvată și că ai vrea să faci astfel încât să se rezolve.

Folosește unele dintre tehnicile de ascultare de mai sus, ca să fii atent și să auzi ce încearcă să-ți spună partenera. Ai putea să te gândești: „De ce să aduc subiectul în discuție, când ne înțelegem bine și acesta provoacă mereu o problemă atunci când îl discutăm?". Esențialul este că există o problemă și va continua să fie o problemă atâta timp cât nu există înțelegere. Rezolvarea poate să

aibă loc atunci când nu iei problema personal, ci asculți cu răbdare, înțelegi sentimentele partenerei și răspunzi cu empatie.

* * *

DEZVĂLUIREA - ADÂNCIREA MODULUI ÎN CARE COMUNICĂM

în majoritatea relațiilor pe termen lung, conversația urmează adesea același drum: facturi, copii, cină și așa mai departe. Viața de zi cu zi pare să ne țină conversațiile la suprafață. Cum arată o conversație mai profundă? Mijloacele mai profunde de comunicare ne impun să ne asumăm riscuri, să-i permitem partenerului să știe despre noi lucruri pe care nu ne e întotdeauna ușor să le împărtășim. Deși e dificilă, dezvăluirea unor lucruri ajută cuplul să se apropie. Dezvăluire nu înseamnă întotdeauna să vorbim, pur și simplu, despre un eveniment sau o anumită caracteristică a noastră, ci poate însemna să vorbim despre sentimente care ne fac sensibili și vulnerabili sau despre fantezii care pot fi dificil de împărtășit.

Relația se adâncește atunci când o persoană dezvăluie ceva și, atunci, cel care ascultă primește dezvăluirea într-o manieră respectuoasă și amabilă. Ne alină să știm că putem împărtăși ceva care ne face vulnerabili și că informația este gestionată cu tandrețe de celălalt. Să ascultăm o dezvăluire cu respect înseamnă că o prețuim, că prețuim persoana de la care vine, chiar dacă nu suntem neapărat de acord cu ceea ce ni s-a spus. Nu ne certăm și nu ne corectăm partenerul în legătură cu dezvăluirea. Ea este pur și simplu ceea ce este, iar noi o acceptăm, tratând-o cu grijă. Cheia, aici, este protejarea dezvăluirii partenerului nostru.

CONSOLIDAREA ASPECTELOR POZITIVE

Lacy a venit la terapie împreună cu partenerul ei Larry. Lacy era supărată fiindcă Larry părea să accentueze mereu, în discuțiile lor, aspectele negative ale relației. „Ar fi frumos să aud măcar un lucru

pe care Larry crede că-1 fac bine! Mă dispreţuiesc mereu pentru că se pare că nu fac nimic bine în relaţia noastră!". Larry ştia că existau probleme în relaţie, dar, în mare parte, el o iubea pe Lacy şi voia „să ajungă pe drumul cel bun". Cu puţină încurajare, Larry a putut să arate lucrurile bune din relaţie, s-o facă pe Lacy să se simtă mai bine şi să lucreze la problemele care necesitau atenţie.

în cuplu, ne concentrăm uneori atât de mult asupra nevoilor care *nu sunt* îndeplinite, încât uităm să ne comunicăm unul altuia nevoile care *sunt* îndeplinite. Trebuie să apreciem partenerul atunci când obţinem de la el un lucru care e important pentru noi. Nu există mijloc mai bun de a face pe cineva să repete un comportament decât să recunoaştem şi să lăudăm ceea ce a făcut bine. Devine obositor să te afli într-o relaţie în care sunt scoase în evidenţă doar aspectele negative, iar aspectele pozitive sunt doar „bifate" drept bune. Atunci când discutăm despre sex sau despre orice altceva, trebuie să ne amintim unul altuia punctele tari şi nu doar punctele slabe. Cui nu-i place să audă „A fost grozav. Mi-a plăcut când ai"...?

VALOAREA CUVÂNTULUI SCRIS

Uneori, noi le sugerăm clienţilor noştri să-şi scrie sentimentele, să ţină un jurnal sau să-şi noteze gândurile de-a lungul zilei. Constatăm astfel că unii oamenii au darul scrierii şi se pot exprima mai clar şi mai sincer în scris decât în vorbire. în aceste cazuri, este o idee bună să recurgă la acest mod de comunicare pentru a-şi exprima sentimentele, visurile, dorinţele, rănile şi speranţele. Un client spunea: „Ajung în punctul în care este inutil să vorbesc cu partenerul meu. Am nevoie doar de un pic de timp de gândire, să-mi pun sentimentele pe hârtie, apoi să rescriu şi să-i dau hârtia partenerului meu. Pare să fie mai clar şi mult mai blând aşa. Ulterior, suntem în stare să stăm şi să discutăm lucrurile cu mai multă încredere şi siguranţă".

UNEORI AI NEVOIE DE UN ARBITRU DE LINIE

Uneori, problemele de comunicare ne copleșesc. Unul dintre avantajele terapiei de cuplu este că terapeutul poate să observe comunicarea verbală și nonverbală în timp ce membrii cuplului vorbesc unul cu celălalt sau se ascultă. Câteodată este ca și cum te-ai uita la un meci de tenis. Membrii cuplului stau în cabinetul terapeutului și par să se opună unul altuia, dincolo de fileu. Se aruncă „înțepături“ verbale dintr-o parte în cealaltă a fileului. Cineva trimite mesajul la linie, făcându-1 pe „adversar“ să piardă acel punct. Terapeutul poate vedea un „jucător“ pregătindu-se să servească o minge cu efect și să-și surprindă „adversarul“ cu un răspuns care să-1 dezechilibreze. Ca terapeuți, ne aflăm în poziția unică de a vedea ochi „dați peste cap“, privirea șocată a celui rănit, sfidarea sau nostalgia unui partener care-1 ascultă pe celălalt. Putem auzi, de asemenea, detaliile îngrijorărilor fiecăruia încercând să-și înțeleagă propriile sentimente și să se facă auzit de partener. Este foarte util un terț care să facă observații și să ofere feedback.

Folosind în continuare metafora jocului de tenis, nouă ne place să încurajăm cuplurile să devină o „echipă de dublu“. în acest scenariu, ambii parteneri sunt de aceeași parte, vorbesc unul cu celălalt, plănuiesc strategii și se încurajează unul pe celălalt.

COMUNICĂ-I IUBIREA PARTENERULUI TĂU VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea crede că sunt ridicol atunci când îi spun că nu simt că mă iubește. Ea îmi spune că a obosit să mă asigure mereu. Spune că ar trebui să mă uit la toate lucrurile pe care le face pentru mine. Aud ce spune și face multe pentru mine, dar nu există afecțiune în relația noastră. Chiar am nevoie de afecțiune din partea ei. Ce pot să fac?

Avem, cu toții, nevoi diferite când vine vorba despre a ne simți iubiți. Se pare că pentru tine este importantă afecțiunea, însă partenera ta îți arată că te iubește făcând lucruri mărunte pentru tine. Cel mai probabil, nu sunt îndeplinite „nevoile de dragoste“ ale niciunuia dintre voi. în general, le arătăm oamenilor dragostea în modul care ne face pe noi să ne simțim iubiți, pentru că acesta este singurul mod de a o exprima pe care-l știm. Numai pentru că o atingere tandră îți topește ție inima nu înseamnă că acesta este și modul de a o mișca pe partenera ta.

Fiecare dintre noi trăim dragostea în mod diferit. Ce ajută o persoană să se simtă iubită? Pentru unii este o exprimare a bunătății sau o vorbă bună. Pentru alții este o atingere sau o exprimare fizică. înclinăm să ne arătăm sentimentele față de cineva pe baza a ceea ce ne face pe noi să ne simțim bine. Să fie un masaj la umeri atunci când ești încordat? Să oferi ajutor la spălatul vaselor? Flori la serviciu? Trebuie să știm nu doar ceea ce ne face să ne simțim iubiți, ci să abordăm și modul în care partenerul nostru se simte iubit.

DISCUȚIA ÎN PAT

Ce legătură au toate acestea cu sexul? în capitolele anterioare te-am provocat să te gândești la ceea ce ai învățat despre sex și la experiențele tale sexuale trecute, precum și la problemele care ți-ar putea afecta viața sexuală. Noi sperăm ca, după ce ai citit materialul și ai făcut sexercițiile, să fii în măsură să înțelegi că discuțiile despre sex pe care le porți cu partenerul sunt cernute prin multe filtre diferite. Aceste filtre includ ceea ce-am învățat în copilărie, rușinea, boala, diferențele dintre noi și multi alți factori care se adaugă propriilor percepții. Acceptarea faptului că toți cărăm cu noi aceste „valize înțesate" ne poate ajuta să pregătim terenul pentru comunicarea sexuală.

DISCUȚIILE SEXUALE DIFICILE

Iată câteva sugestii care pot face conversațiile sexuale mai dificile să înceapă cu dreptul:

- Nu duceți în dormitor problemele sexuale.

- Păstrează-ți terminologia anatomică încărcată neutru. Dacă nu ajungeți la un acord asupra terminologiei, folosiți pur și simplu termenii adecvați pentru a descrie organele sexuale și actele sexuale (vagin, penis, raport sexual).

- Care termeni sexuali sunt interziși? Decide acest lucru împreună cu partenerul și respectați-vă reciproc unul pe celălalt în această privință.

- Puneți-vă de acord să nu vă rușinați sau să vă umiliți unul pe altul. Dacă unul dintre voi își împărtășește o nevoie sau o fantezie sexuală, fiți respectuoși, chiar dacă nu intenționați să faceți ceea ce se sugerează.

- Fii cât mai precis posibil, dă exemple privind lucrul despre care vorbești și propune diverse opțiuni ale unor soluții care pot

fi discutate (știind că aceste opțiuni pot fi negociate și că se poate ajunge la un compromis asupra lor).

- Amintiți-vă unul altuia, la începutul conversației, că amândoi căutați o relație sexuală bună și că vă pasă unuia de celălalt.

Toate tehnicile despre care am discutat în acest capitol pot fi aplicate într-o conversație despre sex. Nu uita că ceea ce percepe partenerul tău poate să nu fie ceea ce încerci să transmiți tu de fapt. Ai răbdare și ajută-ți partenerul să înțeleagă ce încerci să spui și ai grijă mai ales să clarifici ce a înțeles greșit. La fel, acordă-i partenerului tău respect când pune întrebări pentru a obține clarificări care ar putea să te ajute să înțelegi mai bine problema.

„ATINGE-MĂ ACOLO"

Nu toate conversațiile sexuale presupun un conflict. Uneori vrem să vorbim despre sentimentele noastre sexuale sau despre modalități mai bune de a ne îndeplini nevoile sexuale, dar suntem stânjeniți sau nu găsim cuvintele potrivite. Dacă ești într-o relație de ceva timp și nu ți-ai verbalizat niciodată dorințele sexuale, e mai greu s-o faci. Cum îți faci partenerul să înțeleagă că vrei altceva? Hai să examinăm niște exemple de moduri de abordare a unor diferite situații, folosind unele dintre tehnicile de comunicare pe care le-am învățat:

- Vrei ca partenerul să te atingă mai blând la începutul preludiului. Cum poți s-o spui în mod eficient? începe cu ceea ce face partenerul tău și te excită: „îmi place foarte mult când mă atingi acolo și mi-ar plăcea și mai mult dacă ai începe atingându-mă ușor! Asta chiar m-ar excita!“. în felul acesta, vei obține rezultate mai bune de la partenerul tău decât dacă i-ai spune că nu te atinge bine.

- Vrei să discuți cu partenerul tău despre faptul că-ți dorești mai mult sex oral. Cum poți să ceri acest lucru, astfel încât să fie mai

probabil să se întâmple? Ce-ar fi să spui: „îmi place să-ți fac și să-mi faci sex oral și se pare că ne-am cam îndepărtat de asta în ultima vreme. Cum am putea să aducem mai mult sex oral în viața noastră sexuală?“

- Să zicem că vrei să încerci o jucărie pentru a face lucrurile un pic mai excitante. Care ar fi modul bun în care să-ți întrebi partenerul? „Am găsit un website grozav cu diverse jucării de făcut dragoste. După cină, ce-ar fi să ne uităm pe website să vedem dacă e ceva interesant?“

- Dacă partenerul tău „se aprinde“ prea repede, cum procedezi? Cum poți să-i ceri s-o ia mai încet? încearcă așa, după ce mai întâi te ghemuiești puțin lângă el: „îmi place când facem dragoste! Simt că experiența merge destul de repede însă. Ce putem să facem ca să încetinim lucrurile un pic?“

Nu uita să începi cu ceea ce îți place la viața voastră sexuală, iar apoi pune problema și încheie cu „ce putem să facem pentru ca acest lucru să fie mai bun?“. Asta îl ajută pe partenerul tău să știe că-ți place viața voastră sexuală și că nu cauți un vinovat.

Stimulează conversația! Hai să găsim ceva mai amuzant când vorbim despre sex!

înțelesuri secrete. Gândește-te împreună cu partenerul tău la niște fraze care să aibă alt înțeles. în loc să spună: „Vrei să facem sex?“, partenerul poate spune altceva, cum ar fi: „Avem ceva la desert acasă?“. Ar fi amuzant să te afli într-un grup de persoane și să-ți auzi partenerul spunând grupului: „Ai văzut vreun film bun în ultima vreme?“. Celelalte persoane din grup ar putea să creadă că încearcă să inițieze o conversație, însă tu știi că, de fapt, el vrea să te gândești să vă duceți acasă și să petreceți o noapte erotică de sex pasional! Să spui „Vremea a fost cu adevărat minunată azi“ ar putea fi un indiciu pe care să i-1 dai partenerului că nu porți lenjerie intimă și că ești gata de acțiune!

„Tratează-1 cu tăcere“. Oferiți un nou înțeles expresiei și dați-vă o „întâlnire“ pentru a vă seduce unul pe altul fără cuvinte. Folosește numai limbajul corporal pentru a spune ce vrei de la partenerul tău și ai grijă să prelungiți preludiul, pentru a face totul și mai interesant. Asigură-te mai întâi că folosești privirea cu „vino-ncoa'“ pe care o preferă el!

Sărută și vorbește[1]. încearcă să săruți corpul partenerului tău din cap și până-n picioare, descriindu-i cu voce tare fiecare parte a corpului și ceea ce-ți place la acea parte. Nu te opri până nu descrii fiecare parte! Apoi faceți schimb de locuri și lasă-ți partenerul să-ți descrie corpul.

Sex la telefon. Dacă tu și partenerul tău trebuie să fiți departe unul de altul, pune mâna pe telefon! Spuneți-vă ce vreți să faceți unul altuia și cum vreți s-o faceți. Vorbiți despre felul în care vă provocați plăcere în acel moment și ce-ați vrea să facă partenerul atunci.

Fant(ezi)astic! împărtășirea fanteziilor despre care putem vorbi în largul nostru este un mod plăcut de a comunica despre sex. Amintește-ți că nu trebuie să dăm curs acestor fantezii, e doar o conversație. însă ceea ce se întâmplă între doi parteneri care sunt de acord poate fi fierbinte și sexy!

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Sexul bun într-o relație depinde de o comunicare eficientă. Fără o comunicare reușită, atât verbală, cât și nonverbală, probabil că vei constata o distanțare și o deconectare în dormitor. Poate că nu ai abilități de comunicare eficiente, dar nu e niciodată prea târziu să înveți să-ți exprimi nevoile și dorințele. O bună comunicare ajută la aprofundarea unei relații.

* * *

SEXERCIȚII

I. Stabiliți un moment, o dată sau de două ori pe săptămână, când să aveți o conversație. Hotărâți cât de mult va vorbi fiecare dintre voi. începeți cu subiecte pozitive, limitând conversația la aproximativ cincisprezece minute, la început. Dacă vă e greu să găsiți subiecte, alegeți un articol dintr-o revistă sau dintr-un ziar, iar apoi discutați punctele din articol. E de preferat să începeți cu subiecte în care tindeți să fiți pe aceeași lungime de undă, apoi să treceți la subiecte mai dificile. Asigurați-vă că vorbiți cu rândul, împărțind timpul astfel încât să aveți amândoi șansa să vă spuneți punctul de vedere.

II. în Capitolul 1, ai scris în jurnal despre regulile de siguranță, întoarce-te la acele reguli și revizuiește-le împreună cu partenerul tău. Se potrivesc în continuare? Aveți nevoie să stabiliți un semnal pentru o pauză? Trebuie să stabiliți un anumit moment pentru a reveni asupra unei conversații dificile? Cum se poate asigura partenera sau partenerul că te ajută să te simți în siguranță? Acum pune-i aceleași întrebări partenerului tău. Discutați despre momente în care v-ați simțit amândoi în nesiguranță. Vorbiți despre lucrurile pe care le-ați putea face în mod diferit, astfel încât să nu vă compromiteri starea de siguranță în viitor.

III. Practicați fraze de tipul „Eu simt...“ Fiecare dintre voi poate spune o frază, iar partenerul schimbă fraza în „Eu simt..., atunci când...“

De exemplu: „Se pare că trebuie să fii beat ca să faci sex cu mine. De obicei bei câteva pahare de vin înainte să facem sex“. Schimbată în: „Mă simt îngrijorată că, de obicei, beai câteva pahare de vin când făceam sex. Putem să vorbim despre asta?“.

De exemplu: „Tu nu inițiezi niciodată o partidă de sex. Ce nu e în regulă cu tine?“. Schimbată în: „Mă simt presată să controlez viața noastră sexuală, în ceea ce privește frecvența raporturilor sexuale. Se pare că de obicei eu initiez sexul. Cum putem să gestionăm lucrul ăsta?“.

IV. Vorbiți despre cum ar fi să dezvăluiri un conținut mai profund al relației voastre. înainte să treceți efectiv la dezvăluiri, definiți regulile după care vă ghidați și vorbiți despre lucrurile la care vă așteptați după dezvăluire. Discutați despre ezitările și îngrijorările pe care le aveți. Discuțiile mai profunde ar putea să includă:

- Obiectivele de viitor

- Speranțele pe care le aveai când erai copil

- Momentele fericite, momentele triste, momentele frustrante, momentele exaltante...

- Fanteziile sexuale

V. Acordă-ți timp și scrie în jurnal despre un moment în care te-ai simțit iubit și respectat de partenerul tău. Dar atunci când erai mai tânăr? Ce te-a făcut să te simți iubit atunci? Gândește-te ce a făcut partenerul tău, pentru ca tu să ai acest sentiment de căldură, de a te simți iubit. întreabă-ți partenera cum se simte când își exprimă dragostea față de tine. Acum cere-i partenerei să facă la fel. îți exprimi iubirea în așa fel încât partenera ta se simte iubită? Partenera ta își exprimă iubirea în așa fel încât tu să te simți iubit?

VI. Citiți împreună o carte de fantezii sau erotică. Simțiți-vă mai în largul vostru atunci când folosiți un limbaj de tip sexual și când vă descrieți părțile corpului. Vorbiți despre ceea ce vă excită și ceea ce vă alungă excitarea. Ascultă cum descrie partenerul ceea ce-1 excită și ceea ce-i provoacă aversiune

sexuală. Amintește-ți că fanteziile sunt doar fantezii. Doar pentru că vorbești despre ele nu înseamnă că trebuie să le și pui în practică. Unele nu vor deveni niciodată realitate, însă altele ar putea fi amuzante și ar putea să vă condimenteze un pic relația. Vei afla mai multe despre condimentare în Capitolul 9.

1

în original, *kiss and tell.* Aluzie la expresia *never kiss and tell,* care înseamnă să nu vorbești în public despre propriile experiențe sexuale. *(N.t.)*

Care ne sunt așteptările

EXPRIM A-TI NEVOILE

Eu mă tot gândesc că, dacă ne-am putea înțelege mai bine și nu ne-am mai certa atât de mult, viața noastră sexuală s-ar îmbunătăți.

— Bărbat, 33 de ani

- Te cerți cu partenerul tău și vă răniți în legătură cu ceea ce se întâmplă sau nu se întâmplă în dormitor?
- Ești îngrijorat cu privire la fanteziile tale și la ceea ce ar putea ele să spună despre tine și despre dorința ta?
- Te surprinzi apărându-ți așteptările cu privire la sex?
- Te întrebi de ce s-au schimbat atât de mult nevoile sexuale ale partenerului tău în decursul timpului?

Majoritatea relațiilor încep atunci când există o puternică atracție emoțională, fizică și senzuală. Pentru mulți dintre noi, la început, sexul este frecvent, spontan, aventuros și pasional, după care urmează un declin al intensității sexuale. Așa cum am văzut în Capitolul 1, această diminuare a dorinței sexuale într-o relație pe termen lung este cauzată, în parte, de faptul că sistemul neurologic inundat cu dopamină se familiarizează cu relația.

Seth și Sandy au vorbit, la terapie, despre pierderea pe care au simțit-o amândoi recent din cauza faptului că fac foarte rar sex și despre experiențele lor sexuale mediocre. Erau împreună de douăzeci de ani, acum aveau doi copii adolescenți și munceau amândoi în afara casei. Seth i-a spus lui Sandy despre faza inițială a relației lor și despre schimbările care au apărut. „Erai foarte excitată atunci și mie-mi plăcea, Sandy! Era ca și cum nu te mai săturai de

mine! îmi amintesc că făceam sex de mai multe ori pe zi în weekenduri și că ne dădeam unul altuia telefoane sexy de la serviciu, anticipând sexul de mai târziu din după-amiaza sau seara aceea. Știu că nu mai suntem la fel de tineri ca atunci: eu m-am mai îngrășat, mi se rărește părul, iar tu te plângi că ești prea obosită. Mi-e atât de dor de vremurile alea! Mă gândeam că poate că tehnica mea nu te mai excită acum sau că nu mai ești îndrăgostită de mine."

Sandy l-a asigurat pe Seth că-1 iubește și a recunoscut că-i lipsește pasiunea lor. Ea i-a explicat că spera să fie o etapă temporară și că lucrurile s-ar putea îmbunătăți după ce copiii vor pleca la facultate. „Constat că de-abia ne atingem și că e dificil să ne gândim la sex când suntem atât de îndepărtați", a spus ea. „Mi-aș dori să am acea dorință de a face sex pe care o aveam cândva. Mă întristează când mă gândesc c-am devenit așa, doi colegi de cameră de vârstă mijlocie."

E ceva obișnuit pentru cupluri să se confrunte cu schimbări care au loc în relație din cauza obișnuinței, a plictiselii, vârstei, oboselii, stresului sau a unei întregi alte serii de probleme. Provocările sexuale și relaționale sunt adesea sursa unor neînțelegeri, suferințe și interpretări greșite. Numai cuplurile foarte norocoase nu cad în cursa unor așteptări nerealiste sau a unor presupuneri greșite atunci când vine vorba despre nevoile sexuale. Hai să examinăm câteva dintre cele mai comune pe care le întâmpinăm în cuplu: sexul trebuie să fie des; adevăratul sex este raportul sexual; sexul bun ar trebui să te dea pe spate de fiecare dată; orgasmele ar trebui să vină ușor, dacă știi ce să faci; iar sexul trebuie să fie spontan.

Presupunerile însă ne cauzează necazuri celor mai mulți dintre noi! Vom explora următoarele presupuneri greșite: fanteziile sunt periculoase; scăderea dorinței înseamnă că trebuie să iei testosteron; dacă n-ai orgasm, ceva e-n neregulă; dorința scăzută înseamnă că ceva nu e în regulă în relație; dacă repari relația, vei repara problemele sexuale; toată lumea are parte de sex

bun, numai noi nu; și aceasta e doar o fază — viața noastră sexuală se va îmbunătăți în timp.

CELE MAI DESE AȘTEPTĂRI NEREALISTE

SEXUL TREBUIE SĂ FIE FRECVENT

Frecvența sexuală este un concept foarte dezbătut. Unele cupluri norocoase împărtășesc tipare ale dorinței asemănătoare; acestea par să fie de acord asupra sincronizării și regularității sexului. Dar sunt rare! Cel mai adesea vedem cupluri care vor încerca să negocieze frecvența raporturilor pline de pasiune. Chiar sună plictisitor... negocieri, frecvență, programări...

Ce înseamnă atunci „frecvență normală“? Este cu siguranță discutabil, mai ales dacă ne referim la altă activitate sexuală decât raportul sexual. Se pare că frecvența raporturilor sexuale variază la cuplurile căsătorite sau care locuiesc împreună în funcție de vârstă și de numărul de ani de când sunt împreună. Potrivit celui mai amplu studiu din Statele Unite[1], media este cam de două sau trei ori pe săptămână sau de câteva ori pe lună. Nu există un acord clar între experți cu privire la ce constituie un apetit sexual anormal de mare sau anormal de scăzut. însă este de înțeles că se poate acumula tensiune, atunci când partenerii sunt diferiți în ceea ce privește nevoile și pulsiunile lor sexuale.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenerul meu și cu mine suntem împreună de aproape trei ani. La începutul relației noastre, făceam mult sex, iar acest lucru chiar îmi plăcea foarte mult. Pot să ajung la orgasm destul de ușor, îmi place mult diversitatea și sunt o persoană foarte senzuală. Problema este că, de aproape un an, libidoul meu a scăzut doar un piculeț.

Vreau să spun că încă aș vrea să fac sex cam de două ori pe săptămână sau de mai multe ori în weekend, însă partenerul meu se teme că e ceva în neregulă și vrea să facem sex zilnic sau cel puțin din două în două zile. Nici măcar nu mă simt sexy acum, ci mă simt foarte presată! Distracția pare c-a dispărut. Ce facem?

Ce frustrant pentru tine! Ești o femeie norocoasă pentru că ai descoperit că-ți place sexul și că te exciți ușor. Insistența partenerului tău să aveți un orar sexual îți îngreunează însă capacitatea de a simți acumularea acestei energii sexuale atât de importante. S-ar spune că intriga, imprevizibilitatea și pasiunea sunt „sufocate“ de cererea lui privind regularitatea și gradul înalt al frecvenței. Ar fi grozav să vorbești cu el despre toate astea. Asigură-l că ești în continuare atrasă de el. Spune-i că vrei în continuare să faceți sex și că-l dorești la fel de mult ca la începutul relației. Explică-i că ai nevoie să te încingi — ai nevoie să anticipezi sexul. Vorbește cu el despre implicarea în multe alte activități sexuale, pentru a păstra aprinse stimularea și anticiparea — faceți duș împreună, masați-vă unul pe altul, continuați să vă atingeți, cumpărați niște jucării noi, citiți literatură erotică și redescoperiți distracții sexy împreună!

în cazul unor cupluri trec săptămâni și chiar luni în care abia se ating și nu fac sex. Când trece prea mult timp între întâlnirile sexuale, apar stângăciile și ai timp să raționalizezi prea mult atunci. Este mai bine să continuați să vă atingeți și să planificați „întâlniri sexuale“, pentru ca deconectarea să nu devină ceva obișnuit. Acesta este unul dintre domeniile în care e nevoie întotdeauna să discuți deschis. Cine inițiază actul sexual și de când durează lupta ascunsă pentru putere, fără ca vreunul să spună ceea ce este evident — ce vrea fiecare și cât de des? însă raportul sexual este doar un tip de activitate sexuală, iar asta ne duce la următoarea așteptare nerealistă.

ADEVĂRATUL SEX ESTE CEL PRIN COPULAȚIE

Coitul a fost considerat de mulți drept singura definiție legitimă a sexului. însă această definiție marginalizează cu siguranță persoanele gay, lesbienele și transgender în calitate de cupluri sexuale. în plus, atunci când sexul înseamnă numai raport sexual cu intromisie, acesta devine obiectivul ultim. Uneori, acest obiectiv nu poate fi atins și, cu siguranță, nu e întotdeauna cel mai sexy sau cel mai condimentat element al interacțiunii.

îți dă un sentiment de eliberare să te gândești la sex în totalitatea lui: toate plăcerile ludice, exploratorii, variate, atrăgătoare care au loc înainte, în timpul și după raportul sexual. Sexul pe-nis-în-vagin (PIV) poate chiar să nu fie inclus aici. Da, această noțiune poate fi eliberatoare pentru noi, dacă o acceptăm! Este o idee importantă, pentru că invită la relaxare, la mindfulness și la acceptare în experiența sexuală. Atunci când se pune accentul mai degrabă pe jocul sexual decât pe orgasm sau pe coit, anxietatea legată de performanță scade.

îmbătrânirea, medicamentele și boala vor naște nevoia de a accepta diverse jocuri sexuale și nu concentrarea exclusivă pe copulație. Este esențial să fim deschiși la schimbări în ceea ce privește dorința și excitarea sexuală, diminuarea mișcării fizice, a nivelului de energie și la alți factori legați de provocările sănătății și de etapele vieții. Chiar și tinerii sănătoși au nevoie să exploreze ideea potrivit căreia copulația ca unic obiectiv probabil îi va duce la dezamăgire, eșec și plictiseală în dormitor. Prin urmare, ar fi înțelept pentru cuplurile mai tinere să rămână deschise altor tipuri de scenarii sexuale și să nu-și limiteze interacțiunea sexuală doar la PIV.

Și dacă tot folosim acronime (de ex.: PIV), vrem să vi-1 împărtășim pe unul dintre preferatele noastre din cartea *For Women Only?*[2] a lui Bermans. VENIS: Very Erotic Non-Insertive Sex (Sex foarte erotic fără intromisiune) ! Aceasta include toate celelalte modalități de conectare sexuală, în afară de raportul sexual. Atingere orală, atingere cu mâna, frecare, jucării și așa mai departe. Așa că, atunci

când vei scrie un mesaj cuiva, poți să încerci „BTW... VENIS... OMG![3]“.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea nu știe cu adevărat cu ce mă confrunt, pentru că-mi este jenă de acest lucru. Se pare că pot să am erecție, dar nu pot ajunge la orgasm. Pot să mă întăresc, să penetrez, iar apoi să continui și... nimic. Este atât de frustrant! Pare să țin mult, iar apoi, când nu pot să termin, îmi pierd, în sfârșit, erecția. Uneori am simulat cumva și i-am spus partenerei că am avut un orgasm fără ejaculare sau pur și simplu m-am oprit și i-am spus că sunt prea obosit. Știu că e confuză în legătură cu asta, dar se pare că nu pot să vorbesc cu ea despre acest lucru. Am cincizeci și unu de ani, iar în ultima vreme am băut mai mult ca de obicei. De asemenea, sunt foarte încordat în legătură cu ce se întâmplă la serviciu. Dar după ce-mi pierd erecția, pur și simplu încetăm să ne mai atingem. Ne rostogolim departe unul de altul, nu spunem nimic și știu că, de obicei, nici partenera mea nu este satisfăcută.

Descrii ejacularea întârziată, care apare uneori la bărbații de peste cincizeci de ani. Există multe cauze posibile ale ejaculării întârziate (citește mai multe despre această tulburare în Anexa A), cum ar fi depresia, efectele secundare ale unor medicamente, oboseala, anxietatea, masturbarea excesivă, abuzul de alcool sau de droguri, sexul devenit rutină și disconfortul de a cere o stimulare suplimentară sau specifică.

Spui despre o creștere a consumului de alcool și chiar trebuie să fii atent la acest lucru, pentru că el ar putea contribui la inhibarea ejaculării. Și stresul la serviciu poate fi o cauză, întrucât ești probabil distras sau îngrijorat din această cauză. în plus, este important să treci la raportul sexual numai atunci când excitarea sexuală îți este foarte puternică și nu doar la apariția erecției. Experimentează diferite tipuri de stimulare.

în timpul masturbării, fii atent la posibili declanșatori ai orgasmului, precum diverse poziții, tipuri de mișcare, viteză și încordarea mușchilor pelvieni. Tehnica ta de masturbare poate să nu fie un lucru ușor de folosit în timpul sexului cu partenera. Există un exercițiu la sfârșitul acestui capitol care te poate ghida în explorarea acestei probleme. Nu uita să vorbești cu partenera ta despre ce tipuri de stimulare, expresii verbale și mângâieri ai nevoie.

Asigură-te că vorbești cu partenera ta despre stresul de la serviciu și despre consumul crescut de alcool. Spune-i ce înveți despre excitarea ta sexuală. Va trebui să o asiguri că dificultatea ta de a ejacula nu este vina ei. Partenera poate fi aliata ta în această aventură pe măsură ce explorați cauzele și soluțiile. Asigură-te că folosești alte tehnici sexuale și interacțiuni senzuale atunci când raportul sexual sau orgasmul nu este satisfăcător. Tu și partenera ta veți avea de profitat de pe urma tuturor tipurilor de activități ludice, erotice și mângâierilor. încearcă niște VENIS.

* * *

Dincolo de raportul sexual. Există multe feluri în care să te simți excitat și satisfăcut, fără clasicul sex cu penetrare vaginală.

- Numit uneori raport sexual fără penetrare, frecarea penisului între sâni, coapse sau fese poate adăuga diversitate. Acest lucru este bun mai ales pentru cuplurile în care partenera se confruntă cu dispareunia (durerea vaginală).

- „Vara lui ’69“ capătă un nou înțeles... Această poziție poate fi excitantă pentru unii.

- Stimularea orală poate fi, atât pentru bărbați, cât și pentru femei, un „aperitiv“ grozav sau poate fi felul principal.

- Stimularea anală este, de asemenea, distractivă pentru unii.

• Atingerea punctelor fierbinți cu un vibrator poate crea mulți fiori.

• Masturbarea reciprocă este foarte erotică.

• Frecarea sau stimularea manuală creează plăceri nebănuite.

SEXUL BUN AR TREBUI SĂ TE DEA PE SPATE DE FIECARE DATĂ

Te-ai simțit bine? Ai terminat? A fost la fel de grozav ca ultima oară? Sunt cel mai bun iubit al tău? Toate acestea sunt întrebări cu greutate! Uau, trebuie să existe multă presiune în acest act intim — sexul — menit să aducă multă plăcere! Uneori, te poți simți ca și cum te-ai pregăti pentru un examen sau ca și cum ai fi încheiat un concurs riguros! Cui îi trebuie așa ceva? Cu toate acestea, se pare că noi credem destul de mult în faptul că sexul cu adevărat fierbinte, erotic, în stare să mute pământul din loc ar trebui să fie scopul fiecărui contact sexual. Oricui i-ar plăcea acest lucru, dar este rezonabil și posibil?

Există multe cărți care încurajează sau învață cuplurile cum să amplifice erotismul și pasiunea. Iar acesta este, cu siguranță, un obiectiv lăudabil. Dar ce te faci atunci când este o zi prea stre-santă sau atunci când ca să ajungi la orgasm e ca și cum ar trebui să urci cel mai înalt munte ori atunci când medicamentele pentru erecție nu au funcționat tocmai bine?

Doctorii Metz și McCarthy au scris despre conceptul de „sex suficient de bun“[4]. Acest model încurajează cuplurile să considere sexualitatea un proces care implică schimbări de-a lungul întregii vieți, de la tinerețea timpurie și până la bătrânețe. Modelul sexului suficient de bun presupune faptul că niciun act sexual nu este perfect, iar calitatea sexului variază la fiecare experiență. Metz și McCarthy îndeamnă cuplurile sănătoase să adopte ideea că sexul este „foarte bun“ în proporție de aproximativ 20-25%, „bun“,

aproximativ 40-60%, „suficient“, dar fără nimic deosebit, în proporție de 15-20% și nemulțumitor sau disfuncțional în proporție de 5-15%.

în terapie, Lance și Laura au vorbit despre problemele sexuale care persistă în cuplul lor. Laurei îi era greu să se excite și a descoperit că de obicei avea orgasm numai atunci când era foarte odihnită, iar Lance îi făcea sex oral. Ea era dezamăgită de faptul că simplul raport sexual nu o conducea repede la orgasm.

în plus, Lance a descoperit că, uneori, ejacula precoce. Acest lucru nu se întâmpla de fiecare dată când făceau sex, dar a constatat că se întâmpla mai degrabă când era obosit și când făceau sex rar.

Terapeutul lor le-a vorbit despre modelul sexului suficient de bun și le-a explicat că se încadrau în intervalul normal al cuplurilor sănătoase. Descoperirea faptului că interacțiunea lor sexuală corespundea modelului i-a ajutat pe Laura și pe Lance să accepte că nu era nimic anormal în relația lor sexuală. De asemenea, examinându-și obiceiurile și nevoile sexuale, ei au aflat mai multe despre lucrurile de care aveau nevoie pentru ca sexul să fie optim. Ei au decis să întocmească fiecare câte o listă cu ceea ce aveau nevoie și voiau: emoțional, din punctul de vedere al ambientului, fizic, senzual și erotic. Lance și Laura s-au așezat, și-au citit listele și au discutat despre lucrurile deja împărtășite și despre ceea ce constituia informații noi. Iată listele:

Laura: Am nevoie să mă simt odihnită și relaxată. Aș vrea ca locuința să fie destul de curată (să nu fie prea multă dezordine). îmi place masajul la spate pe care mi-1 faci și mă ajută întotdeauna să mă relaxez. Aș vrea să încercăm să citim sau să privim ceva erotic împreună. Și știi că-mi place când vorbești porcos, dar și când îmi faci sex oral. Atunci când sexul ne dezamăgește un pic, mi-ar plăcea să ne cuibărim după aceea unul în brațele celuilalt și nu să ne îndepărtăm imediat unul de altul.

Lance: Se pare că am nevoie să nu aștept prea multe zile să facem sex sau că am nevoie să mă masturbez un pic mai des (dacă tu nu ai chef, Laura). Trebuie să am grijă cât de mult dorm și cât de mult exercițiu fizic fac. îmi place să fac și să mi se facă sex oral și mi-ar plăcea să facem mai mult. Aș vrea, de asemenea, să încerc niște poziții noi.

Acest schimb de informații le-a oferit multe lucruri de discutat lui Lance și Laurei cu privire la ceea ce simțea fiecare și ce interacțiuni noi doreau să încerce. Au discutat despre felul în care ar vrea să gestioneze situația atunci când unul dintre ei sau amândoi era nesatisfăcuți sexual. Au stabilit că le-ar plăcea să se îmbrățișeze și să se maseze senzual. Laura și Lance și-au propus, de asemenea, să fie deschiși să încerce în altă zi, fără să treacă prea mult timp, conștientizând că asta nu era o respingere, ci doar o amânare pe altă dată.

ORGASMELE AR TREBUI SĂ LE OBȚII UȘOR DACĂ ȘTII CE FACI

Unele persoane au capacitatea de a ajunge mai ușor la orgasm. Atunci când hormonii ajung la un nivel adecvat, tehnica sexuală este eficientă, relația este nouă și mai sunt multe de descoperit la partener, satisfacția sexuală este, de obicei, mare. Cu toate acestea, bărbații și femeile au șanse mai mari să aibă orgasm atunci când se masturbează decât în timpul sexului cu partenerul. în realitate, 75% dintre bărbați, dar numai 29% dintre femei au întotdeauna orgasm în timpul sexului cu partenerul lor[5]. în schimb, aproximativ 80% dintre bărbați, față de 60% dintre femei, afirmă că au de obicei sau întotdeauna orgasm atunci când se masturbează.

Există multe motive din cauza cărora femeile ajung mai greu la orgasm. Fie că este vorba despre masturbare sau despre un raport sexual, bărbații și femeile sunt diferiți când vine vorba de excitare și de ușurința cu care ajung la orgasm. Câteodată, pare că nu există piedici în calea obținerii, dar există multe lucruri care pot interfera cu

el. Dintre acestea amintim: fluctuațiile hormonale, problemele de tehnică sexuală, oboseala, medicația, conflictele interpersonale, stresul, toxicomania/abuzul de droguri — lista este lungă. Tehnicile și pozițiile de excitare folosite în masturbare, atât de bărbați, cât și de către femei, pot să nu funcționeze prea bine la sexul cu un partener. O femeie care folosește des vibratorul sau un stil specific în timpul autostimulării poate descoperi că tehnica sa nu se aplică în sexul cu partenerul. Un bărbat poate prefera o tehnică personală care nu funcționează bine cu partenera, cum ar fi utilizarea pornografiei. în secțiunea de sexerciții a acestui capitol, vei găsi câteva ponturi pentru a trece de la autostimulare la interacțiunea cu partenerul.

SEXUL AR TREBUI SĂ FIE SPONTAN

Madeline a vorbit, la terapie, despre schimbarea relației ei cu partenerul. Și-a amintit că, atunci când erau împreună, la început, se sunau adesea la serviciu și-și dădeau întâlnire la prânz într-un parc în apropiere. Odată ajunși acolo, de obicei se trezeau giugiulindu-se până când ajungeau aproape de orgasm amândoi sau unul dintre ei. Această interacțiune în mijlocul zilei părea s-o incite pe Madeline și pe partenerul ei să facă sex, din nou, după-amiaza sau seara, după serviciu, „îmi lipsesc întâlnirile noastre spontane în parc“, spunea ea. „Uneori îmi scoteam sutienul sau chiloții înainte să ne întâlnim și era atât de excitant să-i văd surprinderea și încântarea! Și el mă surprindea cu picnicuri spontane în camera noastră de zi, iar asta ducea la sex pe podea. Ce s-a-ntâmplat cu noi? Acum doar trecem prin ceea ce-avem de făcut zilnic; ne întâlnim acasă după serviciu, iar uneori facem dragoste noaptea, dar e atât de multă rutină!“.

A fost, oare, acest lucru chiar *atât de* spontan? Chiar și când suntem în faza de întâlniri, cei mai mulți dintre noi plănuim cu ce ne vom îmbrăca, repetăm ceea ce am putea spune, stabilim ce parfum sau apă de colonie să folosim și ne gândim foarte mult la restaurantul care ar putea avea cea mai romantică atmosferă. E nevoie de planificare! Atunci când relația avansează în timp, e posibil ca pasiunea și spontaneitatea să scadă.

A lăsa romantismul la voia întâmplării este riscant — și nu vorbim despre riscuri minore! Fără planificare și intenționalitate, dorința sexuală, de obicei, scade. Spontaneitatea planificată înseamnă tot felul de interacțiuni sexy și distractive. Este excitant să planifici o întâlnire sau o ieșire surprinzătoare pentru a menține vie dragostea sau sexul fierbinte.

„Spontaneitate planificată“ pentru întâlniri grozave:

- Ieșiți la un picnic
- Pipăiți-vă într-o mașină
- Urmați un curs de gătit
- Mergeți să dansați
- Faceți un sport cu „adrenalină“
- Savurați un pahar de vin pe veranda din spate
- Mâncați ciocolată topită împreună, dezbrăcări
- Luați lecții de salsa
- Mergeți la o plimbare pe bicicletă
- Vizitați o zonă viticolă
- Faceți o drumeție în pădure
- Faceți masaj de cuplu
- Participați la un atelier de tantra pentru cupluri

CELE MAI DESE PRESUPUNERI GREȘITE

FANTEZIILE SUNT PERICULOASE

Multe persoane folosesc fantezia în timpul masturbării și în timp ce fac sex cu partenerul. Temele fanteziilor sexuale variază și pot include imagini neobișnuite și chiar inacceptabile în cultura noastră. însă majoritatea fanteziilor sexuale sunt doar expresia unor dorințe senzuale și ne eliberează de constrângerile societății. Marea majoritate a fanteziilor pe care le trăim nu arată faptul că am dori comportamentul persoanei sau le-am dori pe persoanele din imaginile erotice. Ele sunt pur și simplu un mijloc prin care ne putem crește concentrarea și excitația sexuală.

îi poți împărtăși partenerului fanteziile tale sexuale? Uneori este preferabil să păstrăm imaginile private confidențiale, însă o bună comunicare pe tema împărtășirii fanteziilor poate ajuta un cuplu să stabilească ce înseamnă limitele. Fanteziile pot avea o mulțime de funcții, inclusiv îmbunătățirea stimei de sine și a atractivității, creșterea excitării sexuale, pregătire pentru partide sexuale viitoare, satisfacerea curiozității, păstrarea unor amintiri plăcute și facilitarea orgasmului[6]. Vedeți secțiunea de resurse unde sunt enumerate cărți cu privire la fantezie.

VINDECAREA SEXUALĂ

Am o relație homosexuală și am vorbit cu partenerul meu despre posibilitatea de a ne împărtăși fanteziile. Am ezitat amândoi un pic. Este o idee bună?

Bună întrebare! Fanteziile sexuale, așa cum am spus mai sus, au numeroase funcții pozitive. A împărtăși aceste fantezii cu un iubit poate fi ceva delicat. Verbalizarea fanteziei poate crește sau amplifica excitația, iar asta ar fi formidabil, însă unii parteneri pot deveni geloși auzind-o, se pot simți nesiguri sau chiar dezgustați. Maltz și Boss propun două reguli ale împărtășirii: (1) împărtășește în siguranță și în etape; poți oricând să te oprești dacă te simți judecat

sau neînțeles și (2) selectează ceea ce împărtășești; poate că nu vrei să dai toate detaliile[7]*. Dacă tu și partenerul tău decideți să puneți în practică o fantezie, vorbiți dinainte despre regulile de bază. Uneori, punerea în practică a fanteziilor poate amenința relația, poate scădea stima de sine, poate dăuna intimității sau poate deveni riscantă. Vorbiți să vă opriți dacă interacțiunea devine ciudată sau amenințătoare. Punerea în practică a fanteziilor poate duce la condimentare și incitare. Așadar vorbește cu partenerul tău despre această problemă.*

* * *

SCĂDEREA DORINȚEI ÎNSEAMNĂ CĂ AI NEVOIE DE TESTOSTERON

Dezbaterea pe tema folosirii testosteronului are loc de ceva timp. Atunci când bărbații acuză o scădere a dorinței, una dintre primele etape ale tratamentului este evaluarea nivelului testosteronului. Adesea, creșterea nivelului testosteronului se va dovedi utilă în cazul unui bărbat cu un libido scăzut. Folosirea testosteronului nu va rezolva însă întotdeauna dilema dorinței. în afara nivelului scăzut al testosteronului, pot exista alte motive ale scăderii dorinței, ca de exemplu conflictele din relație, folosirea în exces sau dependența de pornografie, un model diferit al excitării sexuale (cum ar fi un fetiș) sau un tratament nesatisfăcător al unei probleme erectile.

Companiile farmaceutice încearcă să găsească un tratament pentru femeile cu dorința scăzută. Unora li se prescriu medicamente pe bază de testosteron neaprobate; atenție însă, folosirea testosteronului prezintă unele pericole, cum ar fi interacțiunile negative cu alte medicamente, eventuale efecte secundare și consecințe neprevăzute, pe termen lung, asupra sănătății femeilor. Folosirea medicamentelor pentru tratarea libidoului scăzut ignoră adesea aspectul diversității și neuniformității sexualității normale și sănătoase a femeilor.

Influența hormonilor asupra scăderii dorinței sexuale la femei reprezintă doar un mic procent din problemele sexuale feminine. într-un studiu din 2008, psihologiul clinician doctor Leanne Nicholls a utilizat un chestionar pentru a stabili cum își percepeau problemele sexuale 49 de femei[8]. 65% și-au atribuit problemele sexuale unor probleme legate de relații, 20% unor factori contextuali și 8% unor probleme psihologice. Numai 7% au citat probleme medicale drept cauză a detresei lor sexuale. Ca atare, în cazul libidoului scăzut la femei, este foarte important să se exploreze toate cauzele posibile, prin examinarea factorilor biologici, psihologici și relaționali care contribuie la dorința sexuală.

DACĂ NU AI ORGASM, E CEVA ÎN NEREGULĂ

Există multă presiune atât asupra bărbaților, cât și a femeilor, să ajungă la orgasm în timpul sexului. E o idee bună, dar nu poate fi întotdeauna realizată, chiar dacă ți-ai propus! Bărbații pun adesea semnul egal între un sex de calitate și propriul orgasm și al partenerei lor. Femeile simt adesea că *trebuie* să aibă orgasm și că sarcina lor sexuală este să-și aducă partenerul la un climax care să-l dea pe spate. Orgasmul este cu siguranță un scop lăudabil, dar ce te faci atunci când nu se întâmpla ASTA?

Bărbații care nu au orgasm în timpul unui raport sexual pot resimți orice, de la dezamăgire la panică. Așa cum am discutat, multe lucruri pot interfera cu dorința, excitarea și orgasmul. Trebuie să acceptăm că nu toate actele sexuale se termină cu un orgasm. Dacă recurgem la alte scenarii erotice sau senzuale atunci când nu avem orgasm, atunci relația noastră sexuală și emoțională nu ar trebui să aibă de suferit.

Pentru multe femei, e dificil să ajungă la orgasm în timpul sexului cu un partener. Acest lucru se poate întâmpla din cauza multor probleme care-i afectează și pe bărbați (și orgasmele lor) — hormoni, scăderea dorinței, boala, medicația sau conflictele din relație. Femeile se confruntă, în plus, cu faptul că stimularea

clitoridiană este importantă, dar nu întotdeauna ușor de realizat. Presiunea de a atinge orgasmul poate fi extrem de dăunătoare pentru dorința și excitarea femeii. Faptul că sunt nevoite să joace un rol pentru un bărbat nu este de dorit, ba chiar dăunător relației. Acest lucru poate duce la vechea problemă: dacă „trebuie să simuleze sau nu“. Este mai bine ca toată „povestea“ orgasmului să fie abordată în mod deschis și sincer. Nu toate femeile doresc orgasmul la fiecare contact sexual și multe se simt foarte mulțumite de experiența sexuală, chiar și fără acel „Big Bang“.

DORINȚA SCĂZUTĂ ÎNSEAMNĂ CĂ E CEVA ÎN NEREGULĂ ÎN RELAȚIE

Este adevărat că lipsa dorinței poate indica faptul că e ceva în neregulă cu relația, dar aceasta poate fi, totodată, o presupunere falsă și înșelătoare. Ne putem teme că dorința noastră scăzută ar putea să-și aibă rădăcina în problemele relației sau în pierderea calității *de a fi îndrăgostiți.* însă, să nu uităm, atracția și incitarea de la început vor dispărea cu timpul. Hormonii și neurotransmițătorii care au aprins cândva flacăra pasiunii în cele din urmă se vor diminua. Vom descoperi, atunci, că relația noastră, cândva erotică, a pălit și a ajuns doar un jar mic, a cărui căldură abia o mai simțim. Acest lucru poate fi derutant, pentru că putem începe să ne întrebăm dacă scăderea intensității sexuale nu înseamnă și pierderea iubirii.

Unii dintre noi suntem capabili să colaborăm, într-un parte-neriat fără efort, în multe domenii ale relației noastre. Poate că suntem în măsură să fim cu ușurință părinți, să gestionăm eficient banii și să ne îndeplinim cu seninătate sarcinile în gospodărie, dar să continuăm să evităm discuțiile pe tema erotismului și a pasiunii... De ce? S-ar putea să avem cunoștințe sexuale inadecvate, să ne fie dificil să discutăm despre nevoile și îngrijorările sexuale, s-ar putea să ne fie rușine de corpul și de pulsiunile noastre sexuale, să ne fie frică de intimitate sau să nu fim în stare să ne împărtășim lumea erotică interioară. Unora dintre noi s-ar putea să ne vină greu să ne comportăm ca persoane erotice într-o relație pe termen lung sau să

fim dezinhibați sexual unii față de alții. Aceste lucruri pot fi niște provocări, dar vom discuta mai mult despre ele în Capitolul 9.

„REPARĂ“ RELAȚIA, IAR DORINȚA VA CREȘTE

Această afirmație are legătură cu precedenta, și anume că un libido scăzut indică faptul că ceva nu merge bine în relație. Atunci când considerăm că distanțarea sau conflictul relațional contribuie la scăderea dorinței, putem încerca să petrecem mai mult timp împreună, să ne împărtășim detalii intime ale vieții și să ne conectăm mai mult în privința copiilor și a serviciului. Desigur, atunci când au loc multe certuri și conflicte, a învăța cum să comunicăm în mod respectuos și eficient ne va ajuta să dezvoltăm sentimente pozitive unul față de celălalt. Femeile afirmă că au nevoie de mai multă apropiere și intimitate pentru a se simți în siguranță și deschise din punct de vedere sexual.

Din nefericire, dezamorsarea conflictelor, expunerea transparentă a problemelor și dezvoltarea prieteniei între parteneri nu duc întotdeauna la creșterea pasiunii. Fără îndoială însă, reprezintă un pas mare important în direcția cea bună! Fără bunătate, respect și conexiune, dorința sexuală probabil că nu va dura mult, iar înțelegerea nu garantează neapărat partide de sex fierbinți.

Atunci, ce ar trebui să facă membrii cuplului pentru a menține aprinsă dorința erotică? Răspunsul la această întrebare este complex și fiecare cuplu va avea nevoie să-și exploreze propria cale către pasiune. Un punct de plecare bun este să te gândești la cum să anticipezi și să dorești o activitate sexuală. Noi am inclus mult mai multe despre acest subiect în Capitolul 9.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenera mea și cu mine suntem foarte buni prieteni. Suntem împreună de trei ani și-mi place să mă întorc acasă, la ea. Avem o terasă grozavă și ne petrecem acolo majoritatea serilor, vorbind pur

și simplu, împărtășindu-ne lucruri de peste zi și râzând de chestii nebunești. îmi place asta și o iubesc! Dar problema este că am impresia că ne-am plictisit, amândoi, un pic în dormitor. Eu știu sigur că m-am plictisit. Aș vrea să încerc niște lucruri noi. Poate niște jucării sau poziții noi. însă nu știu cum să aduc vorba despre asta. Nu vreau să simtă că sunt nemulțumit sau că nu mă mai excită. Mă excită, dar mi-ar plăcea să facem mai mult. Ce să fac?

Noi credem că acesta este un punct grozav de început al conversației cu partenera ta: asigur-o că te excită foarte mult, că-ți place sexul pe care-l faceți și că o iubești cu adevărat. Acesta este un exemplu de relație care funcționează în multe domenii — intimitate, conexiune, distracție —, dar care nu te face imun împotriva monotoniei sexuale care apare uneori într-o relație pe termen lung, îi poți sugera că ai văzut ceva recent, ai văzut un film sau ai auzit pe cineva vorbind despre acest lucru și că ai vrut dintotdeauna să-l încerci. Doar adu-l în discuție, dar fii deschis la ideile ei și la faptul că s-ar putea să nu fie interesată de aceleași activități. întreab-o dacă ea a vrut să încerce ceva, dar nu s-a simțit în largul său să întrebe. Ați putea încerca să scrieți niște idei pe care le aveți și să le împărtășiți. Bucurați-vă de explorare. Aveți o bază grozavă pentru acest tip de comunicare!

TOATĂ LUMEA FACE SEX GROZAV, MAI PUTIN NOI

Mass-media a contribuit la ideea că toată lumea face sex grozav și pasional. Celebritățile vorbesc în mod deschis despre experiențele lor sexuale, apar clipuri video care arată cupluri în interacțiuni erotice și în orice revistă pentru femei există un articol despre poziții și tehnici noi de încercat! Să suferim, atunci, de un nou fenomen de *anxietate a comparației sexuale* creat de cultura noastră?

Compararea cu alții ne provoacă, de obicei, insatisfacție, indiferent că e vorba despre așteptări sexuale, bogăție, realizări ale copiilor sau despre înfățișarea fizică. Poate fi surprinzător, dar este liniștitor

să știm că, la un moment dat, în aproximativ 50% dintre căsătorii, cuplurile au o dorință inhibată sau o discrepanță în ce privește nivelul lor de dorință. Potrivit lui McCarthy și McCarthy, aproximativ unul din cinci cupluri căsătorite are un mariaj fără sex (fac sex de mai puțin de zece ori pe an)[9]. în plus, autorii subliniază că aproximativ 15% dintre cuplurile căsătorite au un mariaj cu puțin sex (mai puțin de douăzeci și cinci de raporturi sexuale pe an sau mai puțin de o dată la două săptămâni). Inclusiv unul din trei cupluri care coabitează în concubinaj de peste doi ani are o relație fără sex.

Indiferent dacă în comparație este vorba despre frecvența sexuală, satisfacția sexuală sau experimentare, este esențial pentru cupluri să adopte o abordare orientată către soluționarea acestei probleme. Discutați despre percepții referitoare la experiențele sexuale și despre ceea ce credeți despre aceste așteptări. Examinați temerile și angoasele, presiunea de a vă încadra într-un stereotip ideal al împlinirii sexuale și modelul vostru sexual unic. Este con-traproductiv să vă comparați relația sexuală cu felul în care poate să fie sau nu realitatea altora.

E DOAR O FAZĂ; SEXUL SE VA ÎMBUNĂTĂȚI

Paul a adus vorba în terapie, printre altele, despre faptul că numărul de raporturi sexuale cu Patty, partenera sa, a scăzut cam la o dată pe lună sau mai puțin. S-au certat un pic cu privire la timpul, cât a trecut de când nu au mai făcut sex și care au fost cauzele faptului că făceau sex rar. Până la urmă au fost de acord că sexul a trecut în planul doi din cauza stresului în familie: un adolescent toxicoman, mama bolnavă a lui Patty și presiunea cauzată de scăderea veniturilor lui Paul în afacerile sale imobiliare. Amândoi au căzut de acord asupra faptului că au sperat ca lucrurile să revină la normal (sex cam o dată pe săptămână, de obicei dimineața, în zilele de weekend), însă niciunul n-a vorbit până acum despre îngrijorările lui. Tensiunea s-a acumulat, pe măsură ce s-au simțit tot mai distanți și mai puțin satisfăcuți sexual și emoțional.

Cuplurile lasă adesea distanța să crească, sperând ca, până la urmă, relația să revină la intimitatea dinainte. Căldura și energia sexuală poate că se refac la unele cupluri norocoase, fără prea mult efort conștient. însă majoritatea noastră, a celorlalți, constată că timpul trece și că problema „răcelii“ relației se rezolvă de la sine.

Fără să atacăm lipsa de dorință sau disponibilitatea sexuală a celuilalt, trebuie să discutăm despre recâștigarea relației sexuale. Trebuie să ne facem timp să ne reconectăm unul cu celălalt și fiecare va trebui să-și consacre timp propriei explorări senzuale individuale. Adesea există numeroase îngrijorări care deturnează concentrarea și energia de la cuplu și chiar de la conștiința sexuală individuală. Un punct bun pentru a începe este o discuție despre modalități în care membrii cuplului să se ajute reciproc ca să nu fie copleșiți de distragerile vieții cotidiene. Apoi este important ca fiecare să consacre timp pentru a intra în armonie unul cu celălalt din punct de vedere senzual și erotic. Dacă există în continuare multă rezistență sau conflicte în ceea ce privește găsirea timpului acordat sexului, poate fi necesar să vorbească cu un terapeut de cuplu sau cu un terapeut sexual, pentru a stabili dacă e vorba de o afectare a dinamicii cuplului sau de anumite îngrijorări din sfera sexuală.

1

Edward O. Laumann, John H. Gagnon, Robert T. Michael și Stuart Michaels, *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States* (Chicago: University of Chicago Press, 1994).

2

Jennifer Berman și Laura Berman, *For Women Only: A Revolutionary Guide to Reclaiming Your Sex Life* (New York: Henry Holt and Company, 2001).

3

Acronime foarte folosite în conversațiile on-line: BTW — *by the way* (apropo), OMG — *oh, my God* (o, Doamne!). (N.t.)

4

Michael E. Metz și Barry W. McCarthy, „The «Good-Enough Sex» Model for Couple Sexual Satisfaction", *Sexual and Relationship Therapy* 22, nr. 3 (august 2007), pp. 351-62.

5

Laumann et al., *Social Organization.*

6

Wendy Maltz și Susie Boss, *Private Thoughts* (Novato, CA: New World Library, 2001).

7

Ibid.

8

Leanne Nicholls, „Putting the New View Classification Scheme to an Empirical Test", *Feminism and Psychology* 18, nr. 4 (noiembrie 2008), pp. 515-26.

9

Barry W. McCarthy și Emily McCarthy, *Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages* (New York: Brunner-Routledge, 2003).

VINDECAREA SEXUALĂ

Mă simt vinovată, dar simt că sexul nostru a devenit cu adevărat plictisitor. Cred că au trecut două luni de când n-am mai făcut sex cu partenerul meu, iar acest lucru devine un tipar pentru noi. Locuim împreună de aproape cinci ani și nu vreau să pierd această relație. Dar nu fac decât să-l evit noaptea și știu că sper doar ca situația să se îmbunătățească în timp. Fac la fel cu multe lucruri din viața mea: îmi amân lucrările la facultate până în ultimul moment, nu discut anumite probleme cu prietenii atunci când ar trebui s-o fac, iar acum asta. Sunt o mare fricoasă! Pur și simplu nu vreau să vorbesc despre asta; cred că mi-e frică pentru că nu știu ce vom putea face în această privință.

îți faci o evaluare cu adevărat sinceră! Pare că vezi un tipar în felul în care abordezi viața în general. Poate că ai descoperit că acest lucru funcționează în cazul tău, într-un fel. Dar probabil că vei afla că, în multe probleme din viața ta, să lași lucrurile să se repare de la sine, ca să zicem așa, nu e de obicei cea mai înțeleaptă metodă. Atunci când este vorba despre sex, nu recomandăm această tactică. Poți să-ți amintești toate motivele pentru care sexul era bun pentru voi amândoi în trecut? Gândește-te la lucrurile de la începutul relației care făceau sexul foarte pasional. Capitolul 9 propune câteva idei despre cum să condimentezi lucrurile, cum ar fi folosirea fanteziilor și a jucăriilor. Ai putea să aduci vorba despre asta partenerului tău, spunându-i „Mă simt îngrijorată că intrăm într-o rutină din punct de vedere sexual. Am citit despre noi tehnici și poziții sexuale pe care mi-ar plăcea să le încerc. Ce părere ai?". Citind această carte împreună, vă veți face mai multe idei despre ce să încercați și despre cum să vorbiți despre sex.

* * *

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

E normal pentru noi, toți, să cădem în capcana presupunerilor referitor la ceea ce *ar trebui* să fie sexul. Adesea, aceste convingeri autolimitează și pot duce la așteptări nerealiste sau chiar dăunătoare intimității emoționale sau sexuale.

Cum corectezi aceste convingeri greșite? Uneori, soluția unei percepții greșite poate fi să te autoeduci pe tema acestor opinii sau așteptări, cum ar fi citind această carte și altele din secțiunea noastră de resurse. Alteori este necesar să vă așezați și să discutați presupunerile pe care le aveți amândoi. Dialogul vă poate permite, astfel, să dați glas angoaselor și să vă exprimați pretențiile eronate pe care e posibil să le aveți fiecare dintre voi sau imul de la celălalt. Faptul că vă eliberați de aceste așteptări exagerate vă permite să vă bucurați de relația voastră sexuală și să vă dezvoltați împreună ca iubiți.

* * *

SEXERCIȚII

I. Gândește-te la ceea ce ți-ar plăcea, în cel mai bun caz pe care ți-1 poți imagina, atunci când cauți o relație sexuală cu partenerul tău. Scrie în jurnal ce ți-ar plăcea să ai, în fiecare dintre următoarele domenii, pentru a te simți cel mai bine din punct de vedere sexual. Nu uita că poți explora masajul senzual sau alte tipuri de plăcere, fără să ai raporturi sexuale sau orgasm de fiecare dată.

- Cum mi-ar plăcea să fie *atmosfera* (în dormitor, în altă parte din casă, într-o cameră de hotel, într-un loc în care n-am mai încercat niciodată etc.)?

- Cum aș vrea să mă simt *fizic* (de exemplu, unora nu le place facă sex după ce-au mâncat mult sau atunci când îi doare capul)?

- Ce mi-ar plăcea să simt *emoțional* în relația noastră (de exemplu, unor persoane le place să se simtă deosebit de apropiate, iar altele nu au nevoie de acest lucru)?

- Ce alte lucruri *senzuale suplimentare* speciale aș vrea să existe (lumânări, muzică, iluminare, șemineu, jacuzzi, mâncare, vin, dans etc.)?

- Ce *tipuri de atingere* specifice aș vrea (unde anume aș vrea să mă atingă, ce fel de atingere mă excită cel mai mult)?

- Ce-aș vrea să încerc pentru a *spori erotismul* Qucării, vorbit mai mult sau mai puțin, poziții noi, artă sau materiale erotice etc.)?

După ce-ți scrii dorințele în fiecare dintre aceste domenii, acordă-ți timp și discută cu partenerul despre ce-ați vrea să încercați să introduceți în stilul vostru sexual.

II. Gândește-te la modelul sexului suficient de bun explicat mai devreme în acest capitol, potrivit căruia sexul este „foarte bun" în proporție de 20-25%, „bun" în proporție de aproximativ 40-60%, „în regulă" în proporție de 15-20% și nesatisfăcător sau disfuncțional în proporție de 5-15%.

Gândește-te la propriile așteptări și la presiunea pe care ai putea s-o simți în legătură cu performanța sau „rezultatul" pe care-1 obții. Scrie despre aceste lucruri și apoi vorbește cu partenerul tău despre cum v-au afectat pe amândoi aceste așteptări nerealiste.

III. Dacă ai constatat că orgasmele sunt mult mai predictibile și mai ușor de obținut atunci când te autostimulezi decât cu partenerul de sex, gândește-te la modalități de a pune în practică această metodă în sexul cu partenerul. Vei avea nevoie să-ți rezervi cam o jumătate de oră sau mai mult. Asigură-te că ești relaxat și că nu te deranjează nimeni. Pregătește atmosfera cât mai minuțios, pentru a-ți ascuți simțurile erotice. începe să te stimulezi singură, ca de obicei, concentrându-te asupra poziției corpului și a tehnicii. Stabilește dacă stilul tău se potrivește cu pozițiile sexuale și metodele de excitare pe care le folosiți tu și partenerul tău.

Pentru ca trecerea de la masturbare la sex cu partenerul să fie mai plină de împlinire, cel mai bine este să iei ceea ce ai învățat despre stilul tău de excitare și să încorporezi acest lucru în sexul cu partenera. S-ar putea să fie nevoie să încerci să te stimulezi cu cealaltă mână față de cea cu care te masturbezi de obicei, pentru ca răspunsul tău sexual să nu fie atât de predictibil. Poți începe în poziția ta preferată de auto stimulare, iar apoi să treci într-o poziție pe care este mai probabil să o folosești cu partenera. Atunci când te gândești la ceea ce faceți de obicei în timpul raportului sexual, imaginează-ți cum ar fi să folosești aceeași viteză, presiune, tehnici, fantezii și mișcări pe care le folosești când te masturbezi. Femeile, dacă folosesc de obicei un vibrator, pot exersa folosindu-1 la început pentru a se stimula, iar apoi pot continua să se stimuleze manual. Bineînțeles, masturbarea reciprocă poate fi foarte excitantă pentru multe cupluri. în plus, atingerea orgasmului înainte, în timpul sau după raportul sexual este foarte acceptabilă și sănătoasă.

IV. Luați fiecare dintre presupunerile prezentate în carte și gândiți-vă dacă tu și partenerul tău ați căzut în capcanele lor. Vorbiți despre fiecare dintre cele șapte credințe și despre efectele lor asupra relației voastre sexuale:

1. Fanteziile sunt periculoase.

2. Dorință scăzută înseamnă că trebuie să iei testosteron.

3. Dacă nu ai orgasm, e ceva în neregulă cu tine.

4. Dorința scăzută înseamnă că e ceva în neregulă în relație.

5. „Repară“ relația și dorința va crește.

6. Toată lumea face sex grozav, mai puțin noi.

7. E doar o fază; sexul se va îmbunătăți.

V. Așteptarea potrivit căreia sexul înseamnă întotdeauna raport sexual poate fi dăunătoare cuplurilor, din cauză că ea duce la anxietatea de performanță și nu se potrivește prea bine cuplurilor pe măsură ce partenerii îmbătrânesc sau se îmbolnăvesc. Acordă-ți niște timp și imaginează-ți scene în care tu și partenerul tău sporiți erotismul fără raporturi sexuale. Gândește-te la locuri, în dormitor și altundeva, unde vă puteți bucura de un masaj senzual. Gândește-te la tipuri de atingere care să excludă organele genitale, dar care să fie erotice. Amintește-ți scene de giugiulit din trecut, poate în adolescență, și imaginează-ți că ești cu partenerul tău, îmbrăcați sau parțial îmbrăcați. Gândește-te la toate mijloacele prin care vă puteți excita unul pe altul — manual, oral, mângâiere sau cu jucării. Acum ia aceste imagini și vorbește cu partenerul tău, șoptește-i-le la ureche sau scrie-le și împărtășește-i-le.

8

Interpretările dansului relației

NEGOCIEREA PAȘILOR

Am avut o aventură, iar partenerul spune că m-a iertat. Dar eu simt că această aventură încă ne mai bântuie. Cred că nici măcar eu nu m-am iertat.

— Femeie, 41 de ani

- Te cerți cu partenerul tău despre cine are dreptate?
- îți eviți sexual partenerul la furie?
- îți păstrezi resentimentele față de aventura partenerului tău?
- Te trezești că petreci ore în șir uitându-te la porno?
- Refuzi să faci sex?

„De ce nu mi-a spus nimeni că va fi așa de greu să ai o relație pe termen lung?“ „Dacă aș fi știut ce știu acum, nu m-aș fi încurcat cu tipul ăla!“ Auzim atât de des aceste exclamații! „O, căsătoria... nu e pentru cei slabi de inimă!“, spune înțelept un prieten de-al nostru după patru căsătorii. Nicio relație pe termen lung nu este ușoară, fie că e vorba despre căsătorie, fie că nu.

Imaginează-ți relația ca pe un dans. Uneori, partenerii de dans sunt foarte apropiați, se strâng unul pe altul la piept, își leagănă șoldurile

și se sorb din ochi. Alteori, ei se despart și pierd contactul pentru o clipă. Atunci când partenerii sunt în armonie, dansul este grațios și cu o coregrafie frumoasă. Dar am văzut cu toții dansatori neîndemânatici și chiar periculos de necoordonați. Se calcă pe picioare și se ceartă care să conducă.

Este o provocare să înveți pașii din dansul relației! Unii dintre noi am avut maeștri de dans de prima mână și oportunitatea să ne cizelăm mișcările, ceea ce a dus la o interacțiune ușoară și plăcută. Alții sunt dansatori naturali, cu o agilitate și o grație înnăscute. însă unii dintre noi n-am învățat niciodată pașii și părem stângaci pe ringul acestui dans al relației.

Hai să examinăm mișcările acestui dans al intimității, care poate că ne-a făcut pe mulți dintre noi să ne gândim să ieșim de pe ring pentru întotdeauna! Atunci când o relație a devenit tensionată, apropierea emoțională și sexul vor trece adesea pe locul doi. Vom examina următoarele provocări în relație: evitarea sexului, luptele pentru putere, conflictul, aventurile și folosirea pornografiei.

NU, MULȚUMESC, DANSUL ĂSTA

STAU DEOPARTE!

Dan și Denise, care sunt împreună de aproape douăzeci de ani, au venit la terapie pentru că partidele de sex scăzu-seră la o dată la trei, patru luni. Atunci când au vorbit despre această problemă, Denise și Dan au fost de acord că își acordau doar puțină afecțiune și atingeri în afara dormitorului. Denise îl evita fizic pe Dan pentru că descoperise recent că nu avea aproape deloc orgasm, din cauza premenopauzei. Dan știa foarte puține lucruri despre problemele Denisei referitoare la orgasm și o evita fizic din cauza fricii sale de a nu fi respinsă. El spunea și că nu știa cum să-și exprime afecțiunea și dragostea, fără ca ea să se simtă obligată să facă sex. Dan și Denise au fost de acord că se simțeau ciudat numai la

gândul de a face sex, având în vedere că se simțeau aproape complet străini unul față de celălalt. Terapeutul a ajutat cuplul să vorbească exact despre ceea ce aveau nevoie și voiau unul de la celălalt în privința atingerii și a conexiunii. Mai exact, Denise avea nevoie de timp să-și exploreze orgasmul, atât singură, cât și împreună cu Dan.

Sună cunoscut? O relație în care evitarea și tăcerea au devenit ceva normal? Uneori, evităm dificultățile, alegând să ieșim din relație pe o „rampă de ieșire". Ce sunt aceste rampe de ieșire? Sunt toate lucrurile care ne scot de pe drumul către o relație mai profundă și mai satisfăcătoare cu partenerul nostru. Rampele de ieșire pot fi să muncești prea mult, să te uiți la televizor în loc să vorbești, să joci jocuri pe calculator, să bei, să ai o aventură amoroasă, să fii prea implicat în viața copiilor și chiar să faci exerciții fizice! Sunt posibile o mulțime de ieșiri!

E posibil ca ieșirile să ducă la evitarea sexului cu partenerii noștri. Următoarele întrebări pot face lumină asupra cauzelor evitării:

De ce-mi evit partenerul?

- Sunt furios?
- Mă simt neînțeles?
- Mă simt neapreciat?
- Sunt pur și simplu prea obosit să-mi pese?
- Simt că nu sunt auzit?
- Cred că partenerul meu vrea doar sex, dar nu este interesat de mine ca persoană?
- Mi-e jenă de corpul meu sau de vreun act sexual pe care cred că partenerul meu ar vrea să-1 avem?

- Sunt îngrijorată de performanța mea sexuală?

VINDECAREA SEXUALĂ

Mi-am evitat partenerul atât de mult timp... nici măcar nu știu cum să încep să mă reconectez. Dar încep să simt că-mi lipsește și vreau să încep să fac sex din nou. Ne atingem rar și nici măcar nu-mi imaginez cum să-1 abordez. M-ați putea ajuta?

Devine ciudat să începeți să vă atingeți din nou în mod sexual atunci când a trecut prea mult timp de la o interacțiune afectuoasă și jucăușă. Cel mai bine este să nu lăsați să treacă mai mult de o săptămână sau două fără nidun fel de reconectare sexuală sau senzuală. Poate că nu faceți sex în fiecare săptămână sau la două săptămâni, dar este important să petreceți împreună timp în care să vă concentrați asupra renașterii afecțiunii și a legăturilor emoționale. Du-te la partenerul tău și vorbiți despre cât de ciudat vă simțiți acum, că v-ați îndepărtat unul de altul. Puneți-vă mințile la contribuție și găsiți niște mijloace creative prin care să vă atingeți din nou în mod afectuos și sexy. Gândiți-vă la mijloace prin care să încorporați în viața voastră distracția în cuplu.

* * *

„Simt că am devenit colegi de cameră.“ Unul dintre cele mai frecvente motive ale evitării sexului este problema sentimentului deconectării. Este o provocare să trecem de la a vorbi despre orarele copiilor, facturile care trebuie plătite telefoanele soacrei la a discuta despre problemele din viața noastră sexuală. Atunci când ne ocupăm de problemele cotidiene ale vieții și intrăm într-o rutină, începe să devină dificil să ne privim partenerul din punct de vedere sexual. Oboseala, certurile și obișnuința aruncă apă rece pe focul pasiunii. Ne amintim cu toții începutul relației — de-abia așteptați să vă vedeți, credeai că râsul ei e adorabil, iar el spune povești atât de fascinante! După câteva luni sau câțiva ani, tu începi să te temi când auzi mașina lui că intră pe alee, râsul ei

te zgârie până pe ultimul nerv, iar poveștile lui sunt atât de plictisitoare — le-a auzit deja pe toate!

Atunci când există un sentiment de distanțare și de deconectare, este important să căutăm mijloace de a readuce un pic de „joacă“ înapoi în relație. Dar cum putem reaprinde pasiunea într-o relație care a ajuns la rutină? în calendar trebuie înscrisă cel puțin o „întâlnire“ pe săptămână, seara, iar aceasta poate fi o simplă plimbare sau o întâlnire mai elegantă la cină și dans. Unor cupluri le place să se întâlnească la bar și să pretindă că s-au întâlnit prima oară, iar apoi să-și îngăduie plăcerea unei conversații sexy despre ceea ce i-ar plăcea fiecăruia în pat! Ieșirea într-o noapte — fără copii, fără televizor, fără telefon — poate reaprinde dorința care poate să fi părut o amintire îndepărtată. Planificați o seară în care să vă faceți masaj reciproc sau să vă relaxați împreună în jacuzzi. Mergeți la o plimbare cu bicicleta și beți niște vin în aer liber. Este distractiv să-ți folosești imaginația, să vorbești cu partenerul tău despre lucrurile care erau incitante atunci când vă dădeați întâlniri și să retrăiți o amintire. Dacă lăsăm distracția în voia sorții, considerând că nu este romantic să planificăm sau că acest lucru „se va întâmpla, pur și simplu“, este foarte probabil să nu se întâmple. Și, cu siguranță, nu se va întâmpla nimic sexy!

MĂ LAȘI, TE *ROG,* SĂ CONDUC EU?

Cine conduce aici totuși? Cine are dreptate? Problema luptei pentru putere în relație datează, probabil, de când lumea. O auzim și noi, acum: „Te-aștept de ore-ntregi să te-ntorci acasă! Ți-am spus de-o mie de ori că nu-mi place când stai zile întregi să vânezi și să culegi fructe! Spală-ți singur pânza din jurul șalelor și fă-ți singur tocana de mistreț!“.

în terapie, auzim veșnica dezbatere despre cine are dreptate și cine greșește. Ei îi place să ia cina la o anumită oră; partenerul său trebuie să lucreze până târziu. El vrea să cumpere un televizor cu diagonală mare; partenera sa consideră că au nevoie de bani pentru

activitățile copiilor. Ei îi plac îmbrățișările după cină; el crede că îmbrățișările trebuie să conducă neapărat mai jos de talie... Trebuie să votăm? Inevitabil, nu există un învingător clar în aceste situații. Atunci când luptele pentru putere devin numeroase și permanente, membrii cuplurilor, de obicei, se retrag și se îndepărtează unul de celălalt, construind un zid protector de furie și de evitare. Cuplurile își exprimă adesea dezamăgirea față de luptele pentru putere cu care se confruntă în relațiile pe termen lung. Pierderea statutului de „noi împotriva lumii“ provoacă suferință cuplurilor. în loc să se simtă apropiați și protejați de partenerii lor, cei care trăiesc în relații conflictuale spun că se simt izolați și trădați.

Cercetătorii psihologi Gottman și Gottman sugerează că multe cupluri pot face pace, chiar dacă au diferențe de opinie, dacă ar căuta lucrul după care se „tânjește“ în plângerile rostite[1], întrebându-ne pe noi înșine care este lucrul după care „tânjește“ partenerul nostru în plângerea sa, putem lămuri care este lucrul care i-ar plăcea sau pe care-l dorește. Atunci când unul dintre parteneri se plânge că iubitul/iubita se uită prea mult la televizor, ar putea fi corect să interpretăm plângerea drept o dorință de a petrece mai mult timp împreună și de a spori conectarea.

Este util, de asemenea, să ne explorăm propriile plângeri pe care le observăm mai des, pentru a vedea care ar putea fi dorința care se ascunde dedesubt. De exemplu, o persoană care tânjește după apropiere fizică, pentru a se simți conectată și susținută, în loc să-și exprime dorința de apropiere, ar putea să se plângă sau să-și critice partenerul pentru lipsa sexului, pentru dorința scăzută sau orice alte lucruri care-i ocupă acestuia timpul. în loc să spună: „Pare că nu mai vrei deloc sex. Ce e în neregulă cu tine?“, să deschidă dialogul pentru exprimarea lucrului după care tânjește: „Mi-e dor de apropierea noastră și de sexul bun pe care-1 făceam, îmi place să-ți ating corpul și e așa de bine să ne alintăm“.

VINDECAREA SEXUALĂ

Chiar vreau ca partenera mea să încerce alte poziții sexuale, dar ea este foarte reticentă să facă și altceva în afară de poziția misionarului. I-am arătat articole care arată că oamenii experimentează mai mult decât noi, dar ea doar aduce scuze pentru a nu încerca alte lucruri. Nu credeți că am dreptate cu asta? Avem nevoie de mai multă diversitate!

Discută cu partenera ta dacă nu cumva are temeri legate de experimentare. Poate că se confruntă cu niște probleme de imagine corporală și poate că nu se simte în largul ei să-și expună corpul în alte poziții sexuale decât în poziția misionarului. De asemenea, ar putea simți că, dacă este de acord să încerce altă poziție, tu vei vrea acea poziție mereu și s-ar putea să nu fie „stilul ei". Sau ar putea să se teamă că ai putea să forțezi lucrurile și să încerci ceva nou la fiecare contact sexual, iar ea ar putea să nu fie pregătită pentru acest lucru și nici măcar să nu vrea așa ceva.

Aceasta este una dintre dilemele care pot cauza un impas ce nu poate fi rezolvat niciodată. Există un mit potrivit căruia, dacă discutăm în amănunt problemele și insistăm asupra punctului nostru de vedere, îl vom convinge până la urmă pe celălalt să ne accepte opinia. Cercetarea a arătat că acest lucru nu e valabil. Unele probleme din relație pot fi soluționate, altele sunt modificabile, iar altele rămân de nerezolvat. Vorbește cu partenera ta dacă diferențele din acest domeniu chiar nu au rezolvare. Va fi nevoie de multă răbdare și toleranță pentru a ajunge la o înțelegere asupra acestui lucru, dar s-ar putea să fie necesar să vă dezvoltați acceptarea diferențelor pe care le aveți. S-ar putea să fie necesar să fiți de acord că sunteți în dezacord!

* * *

DACĂ MĂ MAI CALCI 0 DATĂ PE PICIOARE, PLEC DE-AICI!

Au! Relațiile pot să doară! Doare să fii ignorat, depreciat sau criticat. Atunci când suntem răniți iar și iar, s-ar putea să vrem să plecăm odată de-acolo! Multe cupluri care s-au iubit cândva alunecă într-o ceartă constantă sau opresc aproape orice dialog din cauză că se ceartă. Atunci când relația este foarte tensionată, nu prea mai există loc de distracție sexuală.

Conflictul în relație, furia acumulată și problemele sexuale sunt ca un ghem încurcat, fără un început și un sfârșit clare. Pare să nu existe un loc evident din care să începem procesul de vindecare, pentru că o problemă duce adesea la alta, iar apoi ne întoarcem la problema inițială sau la o altă problemă. E dificil să separăm firele și să abordăm temeinic problemele sexuale, păstrând toate firele relației într-o grămadă ordonată, în altă parte. Trebuie să atacăm simultan atât problemele relaționale, cât și problemele sexuale.

Noi credem că este cel mai bine să păstrăm problemele legate de furie în afara dormitorului, restabilind în el intimitatea și încrederea. Asta poate fi dificil! Atunci când un cuplu are conflicte, furie sau resentimente în relația sa, este recomandat să vorbească despre aceste probleme într-un mediu neutru. Masa din bucătărie, atunci când amândoi sunt odihniți, iar copiii sunt la un vecin, poate fi un cadru sigur și calm. Ședințele cu un terapeut pot clarifica problemele și pot să pună în lumină posibile soluții. Uneori este posibil să se discute probleme dificile într-un restaurant, când ambii parteneri convin să rămână politicoși. Este nerecomandat să venim în pat cu o agendă de resentimente care trebuie să fie discutate chiar atunci și acolo. Cuplurile au nevoie să păstreze dormitorul pentru dormit, să se atingă, să se mângâie și pentru erotism. Poate că ar trebui să vă întoarceți la ponturile de comunicare despre subiectele dificile din Capitolul 6.

VINDECAREA SEXUALĂ

îmi iubesc partenerul și de obicei facem sex grozav, dar ne certăm mult. Se pare că repetăm întruna aceleași chestii. Dacă ne-am certat

și vine în pat și se dă la mine, nu face decât să mă enerveze! Cum poate să creadă că am chef, când de-abia am terminat de țipat unul la altul?

Auzim asta foarte des în terapie! Bărbații și femeile vor același lucru — intimitate și conectare —, însă procedăm foarte diferit. în general, bărbații se simt apropiați emoțional atunci când fac sex, însă femeile au adesea nevoie de conectare emoțională înainte să facă sex. Nu acceptați niciodată să faceți sex dacă nu doriți. Sexul coercitiv nu e niciodată în regulă! Este important să-i spui partenerului că vrei să fad sex la un moment dat, dar că n-ai chef imediat după o ceartă. Faceți o pauză după tensiunea acumulată în timp ce v-ați certat. Nu trebuie să rezolvați toate conflictele într-o singură discuție. Iar unele dispute nu se vor rezolva nidodată, sincer! Găsiți o cale de a deschide din nou o fereastră unul către celălalt.

* * *

Sfaturi pentru gestionarea conflictelor:

• Nu uita că dezacordurile pot pune în lumină probleme pe care trebuie să le înțelegeți amândoi.

• Nu intra în discuția „asta e bine, asta e rău“, pentru că aceasta poate fi o discuție nesfârșită și frustrantă. Recunoaște diferențele și încearcă să accepți stilul partenerului tău, precum și modul în care el abordează viața.

• Ține-ți reacția/comportamentul la furie la un nivel scăzut spre moderat. Nu aluneca în defensivă, critici, învinuire, insulte, amenințări sau violență fizică.

• în cazul în care constați că unul dintre voi sau amândoi construiți un zid, fără posibilitatea deschiderii dialogului, căutați un moment să vă așezați împreună și să explorați ce se întâmplă în stilul vostru de negociere.

- Abordează sentimentele și afirmațiile partenerului tău cu ideea că au un motiv logic și legitim. Pune întrebări deschise pentru a înțelege, de tipul „Vorbește-mi despre...“ sau „De ce anume crezi că ai nevoie în acest punct pentru a...?“.

- împarte responsabilitatea problemelor din relație.

- Concentrează-te asupra unei singure probleme o dată și încearcă să rămâi în prezent.

- Discută comportamentele și faptele problematice, nu face atacuri asupra caracterului.

- Recunoaște emoțiile din spatele a ceea ce spune fiecare dintre voi atunci când discutați un lucru important.

- Exprimă-ți aprecierea față de discuțiile mature și productive.

- în cazul în care conflictul vostru conduce la distanțare în relația sexuală, abordează acest lucru mai degrabă ca pe o dorință și o aspirație, decât ca pe o critică sau o amenințare.

- în cazul în care constatați că nu vă puteți explora diferențele în mod productiv, căutați ajutorul unui terapeut.

„POT SÄ INTERVIN?“

Dansul relației, are, în mod tradițional, o coregrafie pentru doi parteneri. Pentru majoritatea cuplurilor nu există cu adevărat loc pentru un al treilea, mai ales când e vorba despre o aventură secretă. Atunci când intră în scenă un terț, statu-quo-ul se modifică și are loc un dezechilibru, chiar dacă aventura nu a fost dezvăluită.

O aventură implică întotdeauna sexul? Nu. Unele aventuri sunt relații emoționale și există puțin contact fizic. Alte aventuri sunt aproape exclusiv de natură sexuală. Iar altele au atât implicări emoționale, cât

și sexuale. Aventurile emoționale pot fi la fel de dăunătoare și de amenințătoare pentru o relație ca aventurile sexuale.

O aventură extraconjugală implică întotdeauna dorința de a ieși din relație? Depinde. Uneori infidelitatea este rezultatul unei acțiuni impulsive, mai ales dacă există convingerea că sunt puține șanse ca acea aventură să fie descoperită. Alteori, o aventură este un mijloc, fie conștient, fie inconștient, de a explora opțiuni și a face comparații. Câteodată, aventura este o „prefață" la viitoarea ieșire din relația nesatisfăcătoare, în care o persoană caută să se implice, cu speranța că poate că noua relație îi va atenua suferința sau singurătatea și o va ajuta să părăsească relația curentă aflată în dificultate.

O aventură înseamnă că relația primară este viciată și că dragostea între primii doi s-a ofilit? Din nou, nu neapărat. Uneori, o persoană se trezește excluzându-și partenerul sau fiind exclusă de partener. Ea și partenerul ei poate că pur și simplu au puțin timp să-și consacre una alteia și poate căuta pe cineva cu care să poată să stea de vorbă. Probabil că nu a căutat să-și distrugă relația primară și nici să-și creeze alta nouă, dar se trezește într-o legătură emoțională proaspătă și incitantă. Odată ce aventura a început, ea consideră că relația sa primară trebuie să aibă, cumva, defecte și începe să caute justificări pentru cealaltă relație.

Aventurile au la bază multe motive. Cuplurile se înstrăinează, conflictele otrăvesc relația, serviciul îi îndepărtează pe parteneri unul de celălalt, tulburările sexuale duc la frustrare și la a căuta ceva diferit. Iar lista continuă. Membrii multor cupluri se trezesc construind bariere între ei, uneori chiar cu inocență, în timp ce deschid ușa altora.

Jill a venit la terapie pentru a-și explora și vindeca propria infidelitate. A spus că se simțea foarte frustrată acasă. Ea și Jim, partenerul ei, ajunseseră să petreacă puțin timp împreună. Jim o ajuta rar cu treburile casei și cheltuise, recent, o sumă uriașă, într-un weekend,

la golf, împreună cu colegii săi de facultate, iar Jill avea impresia că nu o asculta atunci când vorbea despre serviciu. La birou, Jill s-a trezit deschizându-se față de Craig, colegul ei. Craig i s-a părut de treabă, a vorbit deschis cu ea despre trecutul lui și nici măcar nu juca golf! Jill a deschis, încet-încet, ușa unei relații intime cu Craig. A spus că aproape nu și-a dat seama cât de ușor a alunecat în relația sexuală intimă cu Craig.

Infidelitatea este o rană complexă și greu de vindecat. Aventurile îi costă scump pe ambii parteneri, mai ales în ceea ce privește încrederea și angajamentul în relație. Dacă o persoană alege să rămână cu partenerul ei, după infidelitate, poate să urmeze vindecarea. O parte a procesului de vindecare implică conștientizarea a ce înseamnă aventura pentru ambele părți și angajamentul de a restabili încrederea în relație. Ca orice altă rană, unele răni cauzate de aventuri pot să fie foarte grave, iar atunci vor fi necesare măsuri extraordinare pentru reînsănătoșirea relației. După ce aventura este descoperită sau dezvăluită, cuplul va trebui să afle cum să vindece juliturile în relație. în lipsa unei comunicări eficiente, cuplul poate să „răscolească rana“, iar vindecarea se poate dovedi imposibilă. Rana trebuie să fie curățată și tratată complet. Simpla pansare a rănii nu va fi de ajuns.

După descoperirea aventurii urmează un adevărat carusel de emoții. E greu să vorbești despre ceea ce s-a întâmplat fără să ajungi la certuri și acuzații. Cuplurile au nevoie de timp să se vindece în urma aventurii și să ceară ajutor atunci când cântăresc ce opțiuni au. Fiecare situație este unică și există, în mod inevitabil, în planul secund al relației, probleme subiacente de care este necesar să se țină cont, care poate că au erodat relația neobservate sau care au fost ignorate.

VINDECAREA SEXUALĂ

Am avut o aventură și i-am mărturisit partenerei mele că sunt în continuare în contact cu persoana cu care am avut aventura.

Mă întâlnesc cu ea la serviciu și continui să-i răspund la telefoane. Vreau să rămân cu actuala mea parteneră și să-mi fac relația să funcționeze, dar se pare sunt atras către cealaltă femeie.

Este imposibil să faci ceva în mod real pentru a-ți reconstrui relația, atât timp cât partenera de aventură rămâne în peisaj. Secretul dintre tine și cealaltă femeie va alimenta pasiunea. Va trebui să te hotărăști să închei relația și să fii sincer cu partenera ta cu privire la orice relație (planificată sau neplanificată) sau orice încercări ale tale sau ale partenerei de aventură de a vă contacta reciproc. Asumă-ți faptele și fii pregătit să dovedești că ești de încredere. Ar putea fi util să vă întâlniți împreună, toți trei, pentru a-i explica celeilalte femei că tu și partenera ta sunteți din nou împreună și că intenționați să vă faceți relația să funcționeze. Aceasta nu are menirea să fie o confruntare dramatică, ci să-i arate celeilalte femei că ești angajat față de partenera ta.

* * *

Revenirea în urma aventurii depinde de mai mulți factori, cum ar fi cine este cealaltă persoană, cât de mult a durat aventura, cum a fost descoperită aventura, ce probleme personale pot exista (de exemplu, antecedente familiale ale unui tată sau ale unei mame care au fost infideli, antecedente de abuz sexual etc.) și dacă există riscul ca aventura să nu se fi terminat. Restabilirea încrederii și a siguranței ia timp. Este un proces treptat, care este mai bine să fie ghidat de un terapeut calificat. Drumul reînnoirii poate fi plin de gropi și face ocolișuri, însă există o speranță, mai ales dacă există o hartă de urmat sau un ghid care să arate calea.

în vindecarea de pe urma infidelității vor fi utile următoarele strategii:

- După o aventură, citiți împreună cărți despre reconciliere. Căutați idei în secțiunea dedicată resurselor.

- Scrieți motivele pentru care vă iubiți în continuare unul pe altul. Rezervați-vă un moment pentru a vă împărtăși reciproc

acest lucru.

• Găsiți momente pentru a vă distra împreună. Dacă aveți copii, asigurați-vă că petreceți timp împreună, în familie, care să vă amintească vremurile mai destinse și mai de încredere din trecut.

• Amintiți-vă momentele pozitive din trecut petrecute împreună și angajați-vă să descoperiți chiar și modalități mărunte de a vă bucura din nou unul de celălalt.

• Nu uitați că atât comunicarea verbală, cât și cea nonverbală sunt de o importanță vitală. Țineți deschise liniile de comunicare și de atingere.

• Nu uitați să dați dovadă de compasiune. Exprimați-vă em-patia și respectul unul față de celălalt.

• Atunci când faceți sex, fiți sinceri, dar respectați-vă reciproc sentimentele și solicitările. Relația sexuală poate fi dificilă pentru unul dintre voi sau pentru amândoi după dezvăluirea aventurii. în cazul în care constatați că întâmpinați dificultăți din punct de vedere emoțional, acceptați acest lucru pentru moment. Asigurați-vă însă că veți vorbi altă dată despre obstacole din calea intimității.

• Nu lăsați resentimentul, neîncrederea sau furia să rămână atât de puternice încât să evitați o relație sexuală. Căutați pe cineva cu care să vorbiți, pentru a vă vindeca.

• Cereți-vă scuze unul altuia pentru rănile pe care vi le-ați cauzat reciproc pe parcursul relației voastre.

Examinează următoarele domenii, din perspectiva ta, și anume dacă tu ai avut aventura sau dacă aventura te-a rănit:

• *Care sunt punctele noastre slabe?*

- *Avem bariere între noi acasă?*
- *Deschidem uși altora?*
- *Care sunt așteptările mele de la această relație?*
- *Care sunt așteptările partenerului meu?*
- *Ce probleme sexuale trebuie să înfruntăm sau să rezolvăm?*
- *Ne confruntăm cu probleme de putere și de control?*
- *Ne certăm la nesfârșit din cauza acelorași lucruri?*
- *Ce zone de conflict nerezolvat ne dau târcoale ca niște vârtejuri în fundalul relației noastre?*
- *Mă lupt cu singurătatea în relația mea?*

NU MĂ MAI SATUR DE WEB ȘI DE DANSURILE ÎN POALĂ!

E plin de știri cu exemple de politicieni, predicatori și celebrități care fie au fost implicați în scandaluri sexuale, fie au început să se trateze de adicție sexuală. Probabil cunoaștem cu toții pe cineva care este implicat sau a fost afectat de utilizarea pornografiei pe Internet de către partenerul sau partenera lui. Aceasta e o problemă destul de recentă în cultura noastră. în prezent, vedem mai multe cupluri care vin la terapie pentru a gestiona problema suprautiliză-rii pornografiei sau unor comportamente sexuale deplasate (cum ar fi frecventarea compulsivă a cluburilor de striptease sau apelarea la unele servicii sexuale).

Poate începe destul de inocent. Curiozitatea conduce la privitul la pornografie online, ușor accesibilă, ieftină și privată. Excitarea și

orgasmul vor fi urmate, probabil, de dorința de a crește starea de excitație încă un pic, ceea ce le va face pe unele persoane să cheltuie multe ore și o mulțime de bani uitându-se pe aceste site-uri sau vizitând videochaturile. Privitul pornografiei nu conduce la o suprautilizare compulsivă de către toți bărbații și toate femeile, însă pornografia pe Internet pare să aibă puterea excepțională a unor false promisiuni de satisfacere.

Zach și partenera lui au venit la terapie pentru a discuta despre influența pornografiei în viața lor sexuală. Zach a spus că, la început, era doar curios și căuta o cale de excitare. Nu s-a gândit că avea să recurgă frecvent la site-uri porno ca mod de satisfacere. însă Zach a constat că era atras constant de imaginile de pe Internet, din cauza naturii stimulării vizuale și a ușurinței cu care puteau fi accesate. Cu cât petrecea mai mult timp la calculator, cu atât avea mai puțină energie și dorință sexuală pentru partenera lui.

Problema pornografiei devine o îngrijorare personală dacă se ajunge la un nivel de utilizare compulsivă. De obicei o persoană își neagă dependența de stimuli vizuali (sau de videochaturi, cluburi de striptease etc.), dar acest lucru durează puțin sau este obtuz. Atunci când o persoană descoperă că partenerul său utilizează compulsiv pornografia, aceasta trăiește adesea sentimentul trădării sau al respingerii.

Membrii cuplurilor sunt rareori de acord dacă discuțiile sexuale cu alte persoane pe chat sau sexul virtual înseamnă a „înșela“, fără ca măcar utilizarea pornografiei să fi devenit compulsivă. Bader surprinde bine acest lucru: „Problema nu este dacă cyber-sexul este bun sau rău, ci că, în aceste cazuri, el are o semnificație diferită pentru bărbatul care se angajează în el și pentru femeia care reacționează la el. [...] în ceea ce-1 privește pe bărbat, atracția cybersexului constă în faptul că el nu este real; pentru femei, amenințarea rezidă în realitatea lui“[2]. Sexul pe Internet poate fi anonim sau deschis și interactiv, însă fiecare persoană din relație trebuie să poată discuta dacă acest lucru încalcă sau nu o

limită. Fantezia inerentă sexului online îngreunează această discuție. Ne încurajăm clienții să abordeze acest subiect cu sinceritate, deschidere și spirit empatic. Asta poate fi dificil. întrebați-vă unul pe celălalt dacă sexul online vă îmbunătățește relația sexuală, dacă o diminuează sau dacă o influențează în mod considerabil.

Cum ajunge cineva de la simpla curiozitate cu privire la sex la utilizarea compulsivă a pornografiei sau să petreacă ore întregi făcând cybersex sau să-și dea întâlniri în timp real cu participanți anonimi? învățăm să ne reglăm și să ne gestionăm fanteziile și activitățile sexuale prin intermediul unei socializări subtile pe măsură ce creștem. S-ar putea ca nici măcar să nu ne amintim exact cum am învățat să ne controlăm dorința sexuală și să ne echilibrăm pulsiunea înnăscută printr-un comportament adecvat. O persoană care și-a integrat sexualitatea în relația emoțională și afectivă a învățat, devreme în viața sa, să-și regleze pulsiunea biologică înnăscută de a face sex. Această persoană poate avea relații intime apropiate și își poate păstra sub control limitele personale. Impulsul ei sexual e acceptat și integrat realităților relației.

însă reglarea dorinței sexuale nu are loc întotdeauna. Uneori, o persoană are în familia sa membri care nu respectă drepturile altora sau care nu-și controlează comportamentul sexual. în plus, ea sau el îi poate percepe pe ceilalți, atunci când intră la pubertate, în special ca obiecte sexuale. Consumul de alcool are efecte dezin-hibatoare și poate duce la un comportament sexual de constrângere și de impunere. De asemenea, e posibil ca persoana să fi fost victima unor abuzuri sexuale din partea unui membru al familiei sau a unui prieten, care să fi antrenat o gamă de emoții derutante și o scădere a stimei de sine. Toate aceste influențe vor interfera cu integrarea impulsului sexual dintr-o relație sigură și intimă.

Atracția unui „remediu“ ușor, predictibil și simplu îi seduce pe majoritatea utilizatorilor pornografiei. Wendy și Larry Maltz, în cartea lor *The Pom Trap,* dau exemple de multe persoane care au căzut în

capcana aparent simplă de a-și satisface nevoile sexuale prin utilizarea excesivă a pornografiei. „S-ar putea să nu dăm un anunț personal în care să scriem că «Mă aflu în căutarea unei persoane ireale care să poată să-mi satisfacă orice dorință sexuală, oricând și oriunde, fără să-mi ceară nimic în schimb», dar nu facem acest lucru pentru că, în pornografie, nu e nevoie s-o facem“[3]. Autorii subliniază că majoritatea persoanelor pe care le-au intervievat în cartea lor și-au crescut implicarea în pornografie pentru a face față unor dificultăți sexuale.

VINDECAREA SEXUALĂ

Am DE (disfuncție erectilă) și constat că nu am nicio problemă atunci când folosesc pornografia. Partenera mea nu știe cât de mult mă uit la pornografie, dar nu vreau să renunț la ea, pentru că, atunci când o folosesc, mă simt foarte bine să scap de problemele pe care le am cu erecția.

Rezolvarea problemelor sexuale folosind pornografia este destul de frecventă. Pare o soluție foarte simplă și rapidă pentru DE, însă te condiționezi singur prin acest comportament. Va deveni tot mai dificil să ai și să-ți menții o erecție cu partenera, condiționându-ți corpul să răspundă rapid, în privat și în mod automat unei imagini vizuale. Noi te încurajăm să discuți cu un terapeut calificat despre această problemă. Trebuie examinați mulți factori ca să ajungi la o relație mai intimă cu partenera ta. Va fi necesar să-ți explorezi motivația pentru a te opri din a privi pornografie. Controlul erecției într-o relație din viața reală presupune înțelegerea de sine și colaborarea cu partenera ta cu privire la lucruri cum ar fi tipurile de stimulare necesare și acceptarea „suișurilor și coborâșurilor“ erecțiilor. Vezi Anexa A pentru mai multe informații despre tulburările sexuale ale bărbaților.

Punerea în practică a unor comportamente sexuale cum ar fi utilizarea excesivă a pornografiei sau un comportament

sexual compulsiv este legată de o „deconectare“ între lumea emoțională internă a unei persoane și capacitatea sa de a căuta gratificația sexuală adecvată. Compulsivitatea sexuală este o problemă de intimitate. Trecerea la act depersonalizează sexul și ascunde realitatea necesară pentru o relație sexuală matură.

Lisa i-a vorbit terapeutului său despre compulsia ei sexuală. Ea considera sexul un panaceu contra anxietăților, stresului și durerii sale emoționale. Comportamentul său era expresia unor sentimente de obicei suprimate sau nerecunoscute. Lisei îi era foarte greu să lege relații semnificative, apropiate și afectuoase pentru că intimitatea necesară unei relații amoroase îi provoca sentimente de vulnerabilitate și de anxietate. Impulsivitatea sexuală a Lisei îi ascundea sentimentele de singurătate, tristețe, furie și frică. Ea a descoperit că a dezvoltat o „relație“ cu fanteziile sale pe Internet, petrecând uneori ore în șir uitându-se la pornografie, iar alteori pierzând din somnul de care avea nevoie pentru a discuta despre sex cu străinii de pe un chat pentru adulți.

Există mijloace tehnice de control al accesului la internet, pentru ca site-urile pornografice să nu fie disponibile. Este important ca membrii cuplului să discute despre folosirea excesivă a site-urilor porno și poate fi util de explorat atracția emoțională și sexuală a pornografiei, cu un terapeut calificat. Pentru majoritatea oamenilor este intimidant să discute în mod deschis despre utilizarea pornografiei, însă acest lucru este necesar pentru a încerca să se înțeleagă pe ei înșiși și să fie sinceri în privința vulnerabilităților din relație.

VINDECAREA SEXUALĂ

Nu am un prieten, așa că petrec mult timp, după serviciu, vorbind on-line cu bărbați care caută sex excentric. Mi se pare cu adevărat excitant să-i atrag pe acești bărbați și, în același timp, să mă simt bine și eu. Nu prea cred că nu vreau să mai fac acest lucru. Ce credeți despre asta?

Ai recunoscut foarte sincer că obții ceva prin acest comportament. Acesta este un pas important! Continuăm să facem anumite lucruri, chiar și distructive, pentru că obținem ce avem nevoie prin acel comportament. Indiferent că este sex pe internet sau că mâncăm prea mult! Scrie toate avantajele și dezavantajele continuării comportamentului pe care-l ai. Descrie cum ți-a cauzat sau ți-ar putea cauza o problemă comportamentul actual — în trecut, în prezent și în viitor. Scrie-ți obiectivele într-o relație. Vrei ca, până la urmă, să cunoști pe cineva cu care să trăiești, să te căsătorești, să ai o partidă de sex sau să faci copii? Discută cu un prieten de încredere sau cu un terapeut despre temerile tale legate de intimitate, sexuale sau emoționale. Dacă îți continui activitatea pe Internet, va trebui să fii sinceră cu tine însăți și să recunoști că dezvoltarea unor relații în timp real va fi limitată de timpul pe care-l petreci în lumea ta virtuală.

* * *

CE TE-A ÎNVĂȚAT PORNOGRAFIA ȘI CE TREBUIE SĂ REEVALUEZI

Gândește-te la ceea ce e posibil să fi învățat despre sexualitate, excitare și diferențe între sexe din pornografie.

• Majoritatea vedetelor porno au corpuri care fie arată excepțional (bărbații-actori au penisul mare), fie au fost îmbunătățite chirurgical.

- Sexul în pornografie este de obicei foarte explicit, activ și verbal, iar totul se reduce la „ejaculare“.

- Organele genitale feminine din pornografie reprezintă vulva „perfectă“... labii simetrice, fără păr, subțiri și umede.

- Bărbatul din materialele porno este de obicei agresorul și are o parteneră dornică să facă sex.

• Relația, dacă există vreuna, este secundară până la absentă în actul sexual.

Acum gândește-te cum e în realitate. Partenerului tău s-ar putea să nu-i placă sexul cu lumina aprinsă; el sau ea ar putea să nu se simtă în largul său în ceea ce privește felul în care arată; relația este o componentă foarte importantă a sexului; partenerul tău ar putea să prefere sexul liniștit și intim; ar putea să existe probleme de performanță care trebuie luate în calcul; organele genitale au toate mărimile și formele. Amintește-ți că pornografia este fantezie și nu realitatea.

în secțiunea de resurse a acestei cărți, am inclus surse care explorează atracția pornografiei și cum să ne vindecăm de impactul ei. Este extrem de important să înțelegem această problemă și să nu reacționăm excesiv la ea sau să exagerăm în privința utilizării ei până la patologic. Resursele pe care le-am inclus vor ajuta la clarificarea problemei, precum și la explorarea unor mijloace de a face față compulsiei și de a clădi intimitatea.

1

John M. Gottman și Julie Schwartz Gottman, *Ten Lessons to Transform Your Marriage* (New York: Random House, 2006), p. 34.

2

Michael Bader, *Male Sexuality: Why Women Don't Understand It,* and Men

Don’t Either (Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2009), p. 60.

3

Wendy Maltz și Larry Maltz, *The Pom Trap: The Essential Guide to Overcoming Problems Caused by Pornography* (New York: HarperCollins Publishers, 2008), p. 43.

DRUMUL CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

în acest capitol am examinat câteva dificultăți relaționale dure, de la furie și lupta pentru putere la infidelitate și pornografie. De multe ori, dificultățile dintr-o relație par copleșitoare și încep să influențeze experiența sexuală până mai ieri caldă, uneori amuzantă. Este important să examinăm dificultățile în loc să le ascundem, pentru a ne vindeca și a învăța din ele. Numai în acest fel membrii cuplurilor se pot cunoaște cu adevărat și se pot bucura de senzualitatea lor.

* * *

SEXERCIȚII

I. Gândește-te dacă tu sau partenerul tău evitați sexul. Vă evitați reciproc? Vă simțiți ca niște colegi de cameră? Scrie în jurnal câteva motive din cauza cărora crezi că ți-ai evita partenerul. Pentru a te ajuta să începi, iată câteva motive posibile:

• Sunt furios pe partenerul meu.

• Nu mă simt deloc bine în corpul meu zilele astea și nu vreau să fiu atins.

• A trecut atât de mult timp de când nu am mai făcut sex, încât mă simt ciudat încercând să fiu sexy.

• Am observat unele schimbări la erecțiile mele, o dorință scăzută sau că simt anumite dureri în timpul raportului sexual (sau orice altă dificultate sexuală).

• Nu am încredere în partenerul meu.

• Am impresia că doar stăm în același loc și că nu avem prea multe în comun acum.

Dacă ai nevoie să discuți cu un terapeut despre aceste lucruri, fă pasul ăsta. Dacă poți, mergi direct la partenerul tău, discutați împreună despre ceea ce ați descoperit despre voi.

Nu uita să te exprimi cu propoziții de tipul „Eu simt..." și sugerează o soluție; de exemplu: „Mă simt speriată că nu te atrag. Nu prea mai sunt în formă. Știu că te evit pentru că nu vreau să fiu dezbrăcată în prezența ta. Nu mă simt sexy. Se pare că nu am chef, pentru că mă simt foarte neatractivă. Poate că am putea să facem exerciții fizice împreună și să fim mai interesați de sănătate.

II. Te cerți cu partenerul despre cine are dreptate și cine nu? Amintește-ți că nu toate problemele se vor rezolva, chiar dacă veți continua să discutați. Acceptarea faptului că sunteți diferiți unul de altul poate fi cea mai înțeleaptă și cea mai realistă cale pe care o puteți urma.

întocmiți o listă cu lucrurile în legătură cu care vă certați continuu sau care reapar și nu duc nicăieri.

Gândește-te dacă poți renunța la unele dintre aceste lucruri și dacă îți poți accepta partenerul cu toleranță și bunătate. S-ar putea să fie nevoie să discuți despre problemele care persistă, cu un terapeut calificat. Unele dintre problemele readuse mereu în discuție sunt disciplinarea copiilor, socrii, bugetul, sexul, gestionarea timpului, religia și treburile gospodărești.

III. Gândește-te la felul în care îți critici partenerul. Gândește-te care este dorința din spatele criticilor tale. De exemplu, „Nu mai vrei deloc să faci sex oral" poate fi spus în așa fel încât să exprime dorința: „Mi-e dor să facem sex oral așa cum obișnuiam. Chiar aș vrea să mai condimentăm lucrurile. Putem

să vorbim despre asta?“. Acum încearcă să scrii în jurnal toate criticile pe care le ai de făcut partenerului tău; în loc să scrii o „plângere“, scrie mai bine după ce tânjești sau ce dorești.

IV. Dacă unul dintre voi sau amândoi ați avut o aventură, faceți-vă timp să citiți materialul despre vindecare în urma infidelității pe care l-am recomandat. Angajați-vă împreună să discutați despre semnificația aventurii și dacă vă puteți salva relația. De obicei, e necesar să vorbiți cu un terapeut ca să „scotociți“ printre răni și neînțelegeri. Vindecarea și reconstruirea relației ia timp. Dacă încercați să grăbiți acest proces, mai târziu puteți să ajungeți iar în aceleași situații ale relației. După ce începe să apară vindecarea de după aventură, e util să vă scrieți reciproc câte o scrisoare cu privire la aventură, indiferent că ești persoana care a avut aventura sau cea care a fost trădată din cauza asta. Exprimați-vă sentimentele și spuneți ce gândiți despre ce a reprezentat această aventură pentru voi, responsabilitatea pe care o aveți în aventură și lucrurile la care ați dori să continuați să lucrați în relație etc.

V. întâmpini probleme din cauza utilizării excesive a pornografiei? Dacă așa stau lucrurile, fă-ți timp să înțelegi acest fenomen. A „consuma“ în mod compulsiv pornografie sau chaturile erotice de pe internet nu te face să fii o persoană „rea“ sau „bolnavă“. Ai grijă să citești câte ceva despre acest subiect. Vorbește despre acest lucru cu cineva de încredere. Caută îndrumare pe măsură ce efectuezi „reparațiile“ necesare la relația pe care o ai. Scrie despre felul în care îți afectează relația utilizarea pornografiei.

VI. Hai să ne uităm la obstacolele din calea intimității. Gândește-te la lucrurile în care ești angajat și care te îndepărtează de o relație care-ți oferă împlinire. Ar putea fi evitarea partenerului, furia, certurile nesfârșite, o aventură, abuzul de pornografie, plângerile permanente și altele. Acum întocmește o listă cu aceste obstacole din relația ta. La fiecare obstacol scrie care

crezi tu că este rolul tău în menținerea acestui comportament. Scrie, de asemenea, ce avantaj ar putea să aibă prezența în continuare a obstacolului. La sfârșit, scrie ce ați putea avea tu și partenerul tău de câștigat prin eliminarea acestui obstacol. De exemplu:

Obstacol: Mă plâng permanent.

Rolul meu: Aduc tot timpul vorba despre iritarea pe care mi-o provoacă mama lui. îi evidențiez amestecul ei și vreau ca el s-o oprească să ne domine timpul.

Avantajele prezenței în continuarea obstacolului: Simt că lucrurile s-ar putea îmbunătăți dacă îi vorbesc întruna despre asta.

Dar văd, totodată, că acest lucru îl menține în defensivă și, după aceea, ne certăm mult. Poate că cearta are scopul să-1 țină la distanță sau să-1 pedepsească. Poate că vreau să se simtă prost și să sufere, într-un fel, pentru că nu rezolvă această problemă ca să-mi dea satisfacție.

Ce avem de câștigat de pe urma eliminării obstacolului: Am fi mai apropiați și ne-am distra mai mult, dacă aș înceta să mă mai plâng. El n-ar fi distant și defensiv față de mine. Poate că am putea să ne rezolvăm problemele mai bine dacă nu l-aș mai bate mereu la cap. Trebuie să încetez să mă plâng și să încerc să port o conversație constructivă despre nevoile mele și felul în care mă poate el susține.

9

Suspinele pasiunii

ATÂTAREA FLĂCĂRII

îmi amintesc momentele în care abia așteptam să ne vedem unul pe celălalt. Mie mi-e dor de zilele acelea, dar nu sunt sigur dacă și ei îi este.

— Bărbat, 47 de ani

- Ți-e dor de cele mai pasionale momente din relația voastră?
- Evitați discuțiile despre faptul că ați rărit interacțiunile voastre erotice?
- Ai vrea să condimentezi lucrurile în dormitor?
- Simți că ți-ai pierdut fostul sine sexual și senzual?
- Partenerul/a tău/ta se plânge că s-a săturat sau că este frustrat/ă de lipsa sexului în relația voastră?

Uneori pare greu să ajungi la punctul în care să ai o viață sexuală intensă și plină de substanță. Dar merită efortul! Sexul face parte integrantă din viață și poate fi urmat cu pasiune. Ei bine, dar ce e așa de grozav la sex? Sporește intimitatea, eliberează de stres și de tensiune, este bun pentru sănătate, îți îmbunătățește calitatea vieții și pur și simplu te face să te simți grozav!

Acest capitol pune laolaltă toate aspectele explorate în capitolele anterioare: călătoria către înțelegerea sinelui sexual. Fiecare

scândură care creează puntea către conștientizarea sexuală — percepțiile din copilărie, rănile sexuale, unicitatea sexuală, provocările din diferitele stadii ale vieții, comunicarea, așteptările și dificultățile din relație — au condus la această porțiune finală a punții, elementul cultivării dorinței. Păstrarea unei relații sexuale jucăușe și stimulante îmbunătățește relația pe ansamblu. Indiferent dacă sexul este fierbinte sau liniștit, o relație sexuală sănătoasă aduce conectarea și căldura în cuplu. Dar cum împiedicăm relația sexuală să devină răsuflată, obligatorie, mecanică sau chiar inexistentă?

în terapie, Sophia vorbea cu un ton descurajat, spunând: „Mă tem că am atins acel punct din relație în care continui să fac sex numai ca să nu se plângă sau să se bosumfle Stephen. Sunt foarte tristă, pentru că mă aflu la a doua relație de lungă durată și este exact ceea ce s-a întâmplat și în prima!“. A povestit că simte din nou moartea pulsiunii sale sexuale și că are sentimentul obligației de a face sex pentru a nu-și supăra partenerul. Sophia avea doar 39 de ani și era împreună cu Stephen de aproximativ patru ani. Ea voia cu disperare să re-aprindă pasiunea în relația sa sexuală cu partenerul, pentru că-i plăcea sentimentul de a fi conectată emoțional. Sophia își aducea aminte și de plăcerea sexuală pe care o avusese cu Stephen la început. Cu ajutorul terapiei, Sophia a început să-și examineze atât factorii declanșatori individuali ai dorinței, cât și strategiile pe care ea și Stephen le-ar fi putut folosi pentru a-și condimenta relația sexuală.

Haideți să examinăm factorii declanșatori individuali care pot spori dorința și excitația sexuală, precum concentrarea asupra simțurilor, intrarea în armonie cu fantezia, alegerea de a fi sexual și descoperirea dorinței. în calitate de cuplu este important să adoptăm strategii care îndeamnă la bucurie și la explorare sexuală, prin stabilirea de legături, construirea anticipării și gestionarea eșecurilor.

FACTORI DECLANȘATORI INDIVIDUALI

CONCENTRAREA ASUPRA SIMȚURILOR

Care sunt cheile ce descuie plăcerea sexuală? Un bun punct de pornire este să ne concentrăm asupra celor cinci simțuri: atingerea, gustul, auzul, vederea și mirosul. Viața ajunge să fie atât de plină și de încărcată cu lucruri de făcut, încât mulți oameni uită de simțuri și de plăcerea pe care le-o pot procura.

Anumite arome — mirosul unui parfum, al unei ape de colonie sau al unei lumânări — pot crea un sentiment de relaxare sau de senzualitate. Mirosul de mosc al altui corp poate să provoace sentimente și imagini de anticipare sexuală. Ascultarea unor versuri, ritmuri sau a unei cadențe muzicale poate accelera pulsul sau poate doar să ne relaxeze după o zi ocupată. Atingerile de tot felul pot reduce tensiunea negativă sau pot spori tensiunea sexuală: atingerea degetelor altcuiva, contactul mângâietor al unei pene pufoase sau o baie caldă — iar lista poate continua la nesfârșit... Degustarea unor deserturi puternic aromate, a unui vin sec și mătăsos, ciugulirea unei gustări „decadente“ pot concentra atenția asupra celor mai delicate lucruri din viață, după o zi lungă. Vederea partenerului, a unei fotografii erotice sau a propriului corp excitat provoacă un sentiment de plăcere.

Katie și Kyle au intrat în terapie după ce el a descoperit că ea a început o relație afectivă cu un bărbat la serviciu. Reacțiile lui Kyle erau exacerbate — autoînvinovățire, furie față de Katie, nesiguranță, frică, dorința de a ieși din relație înainte să sufere și mai mult și planuri de răzbunare. în timp ce cuplul se ocupa de consecințele încurcăturii emoționale a lui Katie, ei au putut să-și examineze pe îndelete propria relație afectivă și sexuală.

în ceea ce privește viața lor sexuală, Kyle a spus că-și dorea ca ei să facă sex mai des, iar Katie a recunoscut că viața lor sexuală se plafonase și devenise o rutină. Katie și-a dat seama că apetitul lor

sexual s-a estompat. „Rareori simt că anticipez ceva sexual cu Kyle. Nu mă gândesc prea des la sex sau nu mă mai simt încărcată interior ca înainte“, a spus ea. Explorarea simțurilor ei a devenit o modalitate esențială prin care Katie să-și retrezească pulsiunea sexuală, dorința față de partenerul ei și așteptarea senzuală mocnită. Katie aprecia o baie fierbinte, mirosul lumânărilor, muzica liniștită și un pahar de vin înainte să se angajeze sexual cu Kyle. Ea a descoperit, de asemenea, că, între momentele jocurilor lor sexuale, folosirea vibratorului, menținerea regimului de exerciții fizice și cititul unei cărți erotice o ajutau să se mențină încărcată senzual.

ARMONIZAREA CU FANTEZIA

Fanteziile sunt un mijloc sigur și plăcut de a experimenta aproape orice. Folosirea fanteziei este, adesea, un declanșator al orgasmului. începe stimularea, tensiunea crește, iar imaginația creativă personală duce la intensitatea și plăcerea orgasmului. Chiar și în absența orgasmului, fanteziile îi pot permite unei persoane să-și exploreze energia și senzualitatea.

O idee care poate fi greu de acceptat, dar care pare să fie destul de adevărată, este aceea că plăcerea sexuală necesită un anumit egoism. Bader vorbește despre acest lucru în interesanta sa carte *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies.* „Excitarea sexuală necesită, de asemenea, să devenim momentan egoiști și să ne abandonăm grija față de plăcerea celuilalt, pentru a ne lăsa pradă propriei plăceri, să încetăm momentan să ne temem că putem răni sau respinge cealaltă persoană“[1]. Folosind o fantezie masturbatorie sau una sexuală, în timp ce suntem cu un partener, inhibițiile sunt mai ușor de abandonat, iar excitarea crește și se intensifică.

Dacă punerea în scenă a unei fantezii te intrigă pe tine și pe partenerul tău, vorbiți despre ce roluri veți avea și dacă anumite lucruri sunt interzise. După ce-ați hotărât cine să fie legat și cine va purta costumul de cameristă franceză, dați-i bătaie, abandonați-vă sălbatic! Jocul de rol este un mijloc excelent prin care să vă

intensificați și lărgiți repertoriul sexual, fără vreun pericol. Fantezie sau jucării... voi decideți.

Atât de multe jucării, atât de puțin timp. în zilele noastre, există site-uri, cărți și magazine pentru adulți bine aprovizionate, pentru cupluri și pentru persoane singure! Am inclus câteva în secțiunea noastră de resurse. Una dintre preferatele noastre este ***The Many Joys of Sex Toys*** a lui Anne Semans[2]. Iată doar câteva exemple de capitole care explică folosirea jucăriilor:

- Amorsarea pompei: masturbarea cu un manșon pentru penis
- Zelul misionar: „condimentarea“ poziției misionarului cu un vibrator cu inel pentru penis
- în patru, pe podea: cum s-o faci în patru labe cu un vibrator, fără ajutorul mâinilor
- Spulberă-1: fă-i o felație de pomină
- Stați la coadă, vă rog: sex anal cu un dildo
- Ud și sălbatic: aventuri sexuale sub apă

VINDECAREA SEXUALĂ

Mi se pare că dorința mea sexuală e destul de scăzută. Ca tip, mă deranjează tare mult. Am fost la medic și totul e în regulă cu sănătatea și cu nivelul de testosteron. De-abia am trecut de 30 de ani și partenera mea pare să mă depășească atunci când vine vorba de energia sexuală. Mă gândesc că sunt atât de distras de stresul de la serviciu și de niște probleme familiale, încât m-am închis, în plus, nu mă mai masturbez prea mult, pentru că sunt foarte tensionat și distras. Aveți vreo sugestie?

Te încurajăm să îți faci timp pentru a te reconecta cu simțurile tale și să faci apel la fanteziile tale. Se pare că, în efortul de a supraviețui stresului căruia ești supus, ai întors spatele plăcerii, relaxării și senzualității. Stresul poate ucide energia și concentrarea sexuală a unei persoane. Vorbește cu partenera ta despre stresul pe care-l trăiești, reevaluează dacă e înțelept să continui să-ți asumi atât de multe lucruri la serviciu și în familie și acordă-ți niște timp în care să fii puțin egoist... răsfață-ți simțurile, fă masaj, pleacă împreună cu partenera sau singur un weekend sau o săptămână întreagă și dă frâu liber fanteziei. Fă-ți timp să te autostimulezi fără scopul de a ajunge la orgasm, ci doar pentru a simți, pur și simplu, atingerea și trezește-ți mintea cu o fantezie, două.

* * *

ALEGEREA DE A FI SEXUAL

în Capitolul 5, am discutat despre studiul în care Bernie Zilbergeld le-a cerut cuplurilor în vârstă de peste 45 de ani să-și evalueze viața sexuală[3]. El a constatat că cei care au spus că viața lor sexuală era „bună“ sau „minunată“ erau cupluri care făceau din interacțiunea lor sexuală o prioritate. Aceste cupluri erau alcătuite, bineînțeles, din persoane care se confruntau cu o mulțime de probleme legate de îmbătrânire. Unii aveau dureri fizice, sufereau efectele medicației și se luptau cu diverse boli. în pofida acestor provocări, cuplurile din acest studiu și-au păstrat interacțiunea senzuală, pentru că își considerau relația sexuală semnificativă și că merită să fie păstrată.

în mod individual, putem alege să ne tratăm relația sexuală și propria sexualitate cu neglijență sau să considerăm că sexualitatea îmbunătățește viața și îmbogățește relația. Gândește-te la următoarele întrebări:

- Ce înseamnă sexul pentru mine?
- Ce înseamnă dragostea pentru mine?

- Ce înseamnă pentru partenerul meu să nu facă sex (sau să nu facă prea mult sex cu bucurie)?
- Ce înseamnă pentru mine să nu fac sex (sau să nu fac prea mult sex cu bucurie)?
- Unde ne vom afla peste cinci ani, dacă nu ne angajăm să lucrăm la relația noastră sexuală?
- Ce voi/vom avea de câștigat din angajamentul de a ne explora relația sexuală?

Așadar cum *alegem* să fim sexuali? Acordă atenție indiciilor senzuale care declanșează excitarea. îngăduie-ți plăcerea unor fantezii atunci când ești singur. Amintește-ți momentele fierbinți de pasiune. Adu-ți aminte experiențele excitante din trecut, care ți-au lăsat un sentiment de conectare caldă sau o satisfacție sexuală incredibilă. Apoi fă-ți timp să fii sexual sau stabilește o „întâlnire“ care să conducă la un erotism „jucăuș“.

VINDECAREA SEXUALĂ

Mi-e greu să fac din sex o prioritate zilnică, dat fiind că mă simt foarte obosită și, sincer, furioasă din cauza lipsei de ajutor a partenerului meu în casă și pentru că sunt atât de îngrijorată de nivelul meu de stres! Acum, prioritatea mea este să stau naibii departe de partenerul meu! Bine, am înțeles... simt că ne lipsește ceva care ne aducea foarte multă bucurie. De unde să începem?

Puteți începe angajându-vă într-o discuție despre nevoile tale, despre ceea ce te stresează și despre modalitățile specifice prin care partenerul te poate ajuta. în plus, pare că nu ești pregătită să faci din sex o prioritate acum. E în regulă. Sexul nu trebuie să fie singura modalitate de a vă conecta unul cu celălalt. Gândiți-vă la numeroasele feluri în care v-ați distrat împreună de-a lungul anilor. Gândiți-vă la moduri simple prin care să vă conectați: dansând,

plimbându-vă, vorbind la un pahar de vin, făcând o baie fierbinte, vorbind despre ceea ce ați făcut peste zi. Atunci când relația vi se însănătoșește și devine mai puternică, dați-vă voie să mergeți mai departe și profitați de orice oportunitate ca să fiți sexuali. S-ar putea să nu existe raporturi sexuale, ci poate masturbare reciprocă, sex oral, un masaj la spate care să conducă la stimulare manuală sau o sesiune planificată de giugiuleală. Dacă tensiunea dintre voi este prea negativă și durează de prea mult timp, vă rugăm să vă gândiți să faceți terapie.

* * *

DESCOPERIREA DORINȚEI

Dorința este un concept complex! în cazul bărbaților, nivelul testosteronului rămâne constant în timp până după vârsta mijlocie. De aceea, la bărbați, dorința continuă probabil să fie stabilă și constantă timp de mulți ani. în cazul femeilor însă, dorința pare să fluctueze, probabil din cauza influențelor hormonale. Cu toate acestea, vârsta, conflictele, afecțiunile și stresul îi afectează și pe bărbați, și pe femei, lăsând adesea relația fără dorință.

Un bărbat cu o dorință scăzută va trebui să examineze această problemă împreună cu medicul său. Un nivel scăzut al testosteronului poate fi evaluat și completat, ceea ce schimbă lucrurile în privința dorinței, energiei și stării de spirit. Un medic poate stabili, de asemenea, dacă scăderea libidoului are legătură cu medicația, depresia sau alte afecțiuni. Dacă nu există o componentă fizică a pierderii dorinței, este important ca bărbatul să examineze și celelalte domenii care ar putea influența dorința. O examinare atentă a relației, a stimei de sine, a încrederii, a anxietății de performanță și a preocupărilor emoționale poate permite o mai bună înțelegere a cauzelor dorinței scăzute.

Femeile pot afla mai greu cauza unei dorințe scăzute. Aceleași probleme care influențează scăderea libidoului bărbatului pot afecta

și femeile. Din cauza anatomiei femeii și a influențelor culturale, adesea este mai dificil pentru o femeie să fie conștientă de reacțiile fiziologice pe care le are ca răspuns la dorință și excitare. Fără această conștientizare, o femeie s-ar putea să presupună că nu este excitată, deși pot să existe, de fapt, reacții subtile la diferiți stimuli sau indicii sexuale specifice.

Un studiu interesant a examinat excitarea sexuală și răspunsul genital al femeilor[4]. Femeilor li s-a cerut să-și semnaleze excitarea în timp ce se uitau la un material erotic, iar autoevaluarea lor era corelată cu rezultatele măsurării fiziologice ale excitării lor (testată prin măsurarea vasocongestiei vaginale cu un foto-pletismograf, un dispozitiv de mărimea unui tampon introdus în vagin). Ele au fost împărțite în trei grupuri: un grup a fost invitat să-și supravegheze semnele excitării sexuale (lubrifierea vaginală, căldura pelvină și tensiunea musculară), al doilea grup a fost invitat să urmărească semnele nongenitale ale excitării (creșterea ritmului cardiac, erecția mamelonului, umflarea sânilor și tensiunea musculară), iar grupului de control nu i s-au dat instrucțiuni. Ambele grupuri experimentale au demonstrat o corelație puternică între ceea ce au raportat și rezultatele măsurătorilor fiziologice ale excitației, în vreme ce grupul de control a arătat o corelație slabă între ceea ce au raportat participanții despre ele cu privire la excitare și rezultatul măsurătorilor fiziologice.

Mesajul esențial pentru femei transmis de studiul de mai sus este ca ele să-și îngăduie plăcerea propriei conștientizări sexuale, să se concentreze un pic asupra lor și să acorde atenție propriului corp. Cultura noastră nu le încurajează însă pe femei să se concentreze asupra sinelui lor sexual, ci să se concentreze, în schimb, asupra partenerului (sau chiar asupra mediului și a stresului cotidian). Fiți atente la semnalele genitale și nongenitale ale excitației. Concentrarea atenției asupra acestor semne poate să ajute în viața cotidiană și în jocul sexual. Cu cât o femeie se simte mai în armonie cu șinele său sexual, cu atât mai mult își va trezi șinele erotic,

jucăuș. Atunci când ne permitem nouă însene experiența excitației, apare inevitabil și dorința.

STRATEGII DE CUPLU

STABILIREA LEGĂTURII

Hannah a vorbit în terapie despre pierderea libidoului din cauza durerii pe care i-a provocat-o endometrioza extinsă. Durerea i s-a mai atenuat în urma operației prin care i s-au extirpat chirurgical proliferările endometriale, uterul și ovarele. însă nu prea mai simțea dorința de dinainte sau cu partenerul său, Hank. în general foarte pasiv, Hank a început să fie nemulțumit că sexul începuse să lipsească din relația lor. El avea grijă să nu o învinuiască pe Hannah, dar voia să facă ceva să se simtă din nou intimi. După histerectomie, Hannah începuse să facă terapie de substituție hormonală, care o ajuta să-și recapete libidoul. Dar spunea că-i era frică de actul sexual, deoarece o durea foarte tare, de când avea endometrioza. Din fericire, Hannah se simțea motivată să lucreze la redobândirea relației lor sexuale.

Terapeutul a discutat cu ei despre ce-i excită pe fiecare și i-a încurajat să se concentreze asupra simțurilor și fanteziilor lor. Lui Hannah i-a plăcut ideea să acorde mai multă atenție propriei conștientizări sexuale concentrându-se asupra senzațiilor sale genitale și nongenitale legate de fantezii. După ce au discutat despre rutina lor zilnică și săptămânală, Hank și Hannah au constatat că au puțin timp la dispoziție să se conecteze. între muncă, treburile gospodărești, cei doi copii, programul de infirmieră al lui Hannah și dragostea față de vânătoare a lui Hank, de cele mai multe ori, părea că nu mai aveau timp pentru ei. După ce și-au explorat programul, Hank a decis că putea să-și modifice unele dintre obiceiurile zilnice și ieșirile pentru vânătoare, pentru a petrece mai mult timp cu Hannah și cu copiii. Hannah a hotărât, la rândul său, s-o lase puțin

mai încet cu programul său de infirmieră, astfel încât să aibă mai mult timp pentru ea însăși, pentru relația lor și pentru copii.

Conexiunea fizică și emoțională este vitală dacă vrei să ațâți flacăra pasiunii. în terapie, îi auzim adesea pe clienți spunând că se simt prea obosiți sau prea neconectați pentru a se implica sexual cu partenerii lor. Este de înțeles că unii ar putea să simtă că trebuie să sară o prăpastie uriașă de la calitatea de a fi „mama și tata“ sau „familia Smith“ ori „dentistul și profesoara“ la a fi un cuplu fierbinte și excitat!

Ce putem face pentru a stabili această legătură? La fel ca Hannah și Hank, a ne examina rutinele sau programele din viața de zi cu zi poate scoate la iveală potențialele obstacole în calea conectării. Trebuie să fim sinceri să recunoaștem dacă pe listele noastre cu lucruri de făcut există ceva care creează o prăpastie între noi și partener. Acestea sunt cele care ne împiedică să ne bucurăm împreună de intimitate? Există dedesubt un conflict sau un resentiment care trebuie exprimat și discutat, poate cu un terapeut? Există frica de a deveni mai apropiați sexual? O legătură sexuală aduce cu ea multă bucurie și „joacă“, și poate că nu simțim întotdeauna că merităm această plăcere. Dacă există o rezistență sau o ezitare din cauza unor bariere emoționale, este vital să discutați acest lucru în cuplu.

Faceți din atingere o prioritate în relație. Orice fel de atingere: liniștitoare, prietenoasă, jucăușă, afectuoasă și erotică. Fără atingeri frecvente, contactele senzuale și sexuale pot deveni stânjenitoare. Membrii cuplurilor care continuă să se atingă adesea unul pe celălalt constată că sunt capabili să rezolve mai ușor probleme din viața cotidiană, pentru că se simt conectați și în siguranță.

FACILITAREA AȘTEPTĂRII NERĂBDĂTOARE

Auzim vorbindu-se în terapie despre dificultatea de a regăsi pofta sexuală în relațiile de lungă durată. Uneori, cuplurile își amintesc o

perioadă în care intensitatea dorinței era palpabilă, iar mai târziu se plâng că e nevoie de un efort pentru a menține viața sexuală. Treburile gospodărești împovărătoare, copiii și greutățile vieții s-au strecurat în pat, cu ei. Avem nevoie să ținem un pic pe jar anticiparea sexuală, înainte să trecem la erotism.
Construirea acestei anticipări seamănă mult cu vizualizarea drumului bătătorit către restaurantul preferat. Numai amintirea imaginilor, aromelor și gusturilor familiare și ispititoare creează așteptări și speranțe de satisfacție. La fel cum visăm la această experiență culinară tentantă, vizualizarea unui contact sexual preferat poate stârni dorința.

VINDECAREA SEXUALĂ

Chiar încerc să-mi fac puțin timp să mă gândesc la lucrurile care mă excită sexual, dar îmi dau seama că habar n-am cum să fac asta. Cred că viața mea este atât de plină, încât nu fac decât să trec automat prin fiecare zi și mă trezesc deodată acasă cu partenerul meu și nu cu adevărat pregătită să fiu sexuală. Știu că trebuie să condimentez lucrurile! Ajutor!

Dă-ți voie să te gândești la mijloace prin care ai putea să faci temperatura să crească de-a lungul întregii zile. Observă cum simți puloverul pe piele. Gândește-te la o perioadă care a fost extrem de excitantă sexual și visează cu ochii deschiși la ea în pauza de prânz. Poate că ești atentă la semnele excitării — tensiune genitală și musculară, respirația îngreunată, lubrifierea și alte senzații fizice — în timp ce-ți amintești o interacțiune sexy. Apoi sună și lasă-i partenerului un mesaj, incluzând fantezia pe care o ai chiar în acest moment, amintirea unei partide de sex sau ceea ce ai vrea să încerci diseară, după ce te întorci de la serviciu. Trimite-i partenerului un mesaj scris ispititor, de unul-două rânduri, în care să-i dai indicii despre lucrurile la care să se aștepte în acea seară sau în weekendul „ce va veni“.

Odată ce ești împreună cu partenerul tău, profită de orice ocazie care ți se oferă pentru a realiza acea conexiune sexy: bucură-te de un sărut senzual, mângâie-i spatele, fă-i un masaj sau mângâie-l pe interiorul coapsei sau în partea de jos a spatelui. Duceți-vă să dansați și cufundați-vă în ritmul muzicii. Poate „uiți“ niște haine în mașină, pentru a-ți surprinde partenerul în timp ce dansați apropiați pe ringul de dans. Explorați împreună un magazin de jucării pentru adulți, șoptindu-vă la ureche despre lucrurile incitante pe care le-ați putea face cu unele dintre jucării. încercați ceva nou: un nou lubrifiant senzual, un vibrator amuzant, ceva de legat la ochi, orice vă pare amuzant și cu care sunteți amândoi de acord.

* * *

Expresia „Dacă nu exersezi, îți ieși din mână“ este o încurajare să vă jucați sexual cât mai des posibil. Scopul acestui lucru este să vă mențineți corpul, țesuturile genitale, hormonii și mintea voluptuoase și ocupate cât mai mult timp posibil. Este o idee foarte bună să-ți faci niște timp într-o zi, poate într-o după-amiază de weekend când ești singur, și să-ți acorzi niște momente de plăcere solitară. Unul dintre cele mai utile moduri în care o persoană poate învăța despre propria dorință și excitare și despre ce-i declanșează orgasmul este să se autostimuleze fără inhibiții sau restricții de timp. Acest lucru necesită puțină planificare, așa că asigură-te că ai la dispoziție lucrurile importante de care ai nevoie: intimitate, jucării, lumânări, muzică, ceva erotic de citit. Mai târziu poți împărtăși delectarea după-amiezii cu partenerul, povestindu-i intensificarea, fantezia și incredibilul final! Sau pro-mite-i că data viitoare veți face acest lucru împreună!

Citiți sau uitați-vă la ceva puțin (sau foarte!) îndrăzneț, pentru a construi anticiparea unei partide sexuale fierbinți. Noi am enumerat niște materiale de citit în secțiunea de resurse a acestei cărți. Citiți împreună o carte erotică și bucurați-vă de poveste și de dialog, dar și de răspunsul sexual al fiecăruia la fantezie. Faceți cu rândul și scrieți-vă propriul material erotic. Scrieți un rând sau două și apoi dați-i partenerului să continue. în timp ce treceți textul de la unul la

altul, excitarea se poate acumula și atinge un punct culminant intens sau pur și simplu aruncați texul de-o parte și treceți la fapte! Citiți cu voce tare o carte sau un articol de sfaturi sexuale care dă ponturi pentru depășirea inhibițiilor sau sugerează tehnici noi. Unor cupluri le place să se uite împreună la un film erotic, pentru că îl poate stimula fizic sau îi poate stimula imaginația.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenerul meu vrea să încerce lucruri noi în dormitor, dar sunt foarte timidă în legătură cu acest lucru. Am vorbit să ne ducem la un magazin de jucării pentru adulți sau să citim literatură erotică. Eu cred că sunt mult prea inhibată ca să încerc chestiile astea! Dar partenerul meu nu este! Mă simt oarecum forțată să dau curs fanteziei sale. Cred că el își imaginează că dorința mi se va trezi la viață și voi deveni o bucată pe cinste dacă încerc lucruri noi. Ce să fac?

în primul rând, ar fi util să vorbești deschis cu partenerul tău despre temerile și timiditatea ta. Trebuie să-i dai posibilitatea să-ți audă temerile. Nu te simți obligată să dai curs fanteziilor lui și să-ți ignori sentimentele. în al doilea rând, poți să te uiți on-line la jucării pentru adulți și filme erotice, să vezi dacă e ceva interesant și nu prea intimidant. Poți face acest lucru singură, ca să eviți ca partenerul tău să încerce ceva ce ar ieși din zona ta de confort. în al treilea rând, recitește întrebările pe care le regăsești sub titlul „Alegerea de a fi sexual“. Poți să discuți cu partenerul tău despre aceste probleme, cu scopul de a explora ce înseamnă experimentarea sexuală pentru fiecare dintre voi. S-ar putea să fii timidă din cauza unui context familial implicând rușinea sau inhibiția. Sau s-ar putea ca ideea ta despre sex, dragoste și experimentare sexuală să fie doar diferită de ideile partenerului tău. Nu trebuie să fiți de acord unul cu celălalt asupra acestor lucruri. Cu toate acestea, ai putea lua în calcul una dintre jucăriile prezentate într-un magazin on-line, o nouă poziție sexuală sau să citiți împreună un articol de

revistă care oferă sfaturi despre sex. Dacă încercați ceva nou și chiar nu-ți place, spune-i pur și simplu partenerului că acel lucru nu ți se potrivește. Rămâi deschisă față de idei și experiențe noi, dar nu te da peste cap numai pentru a-i face pe plac cuiva.

FĂ SEX!

Chiar arată grozav în filme, nu-i așa? înlănțuirile sacadate, palpitânde și cu răsuflarea întretăiată prezentate în filmele XXX sunt cu siguranță mai erotice decât ce experimentează majoritatea cuplurilor obișnuite, dar nici experiențele de dormitor din relațiile de lungă durată nu trebuie să constea în aceeași veche tehnică, aceeași clasică poziție și același final călduț.

Merită să ai parte de sex bun. De ce e nevoie ca să merite efortul să faci sex? O modalitate de examinare a nevoilor sexuale este să te uiți la fantezii, să explorezi ce pot să spună acestea despre dorințele erotice. Ce este evocator în fantezia ta și cum se poate transpune acest lucru în sexul real? Mai multe gemete, mai mult vorbit murdar, mai puțină verbalizare, tipuri diferite de simulare, schimbarea pozițiilor, masturbare reciprocă, partide mai lungi, mai mult preludiu, mai multă simulare orală, mai puțină frecare? E de folos să te gândești bine la aceste lucruri, iar apoi să vorbești cu partenerul tău despre ele.

Sărută-mă, repede! îți amintești când îți dădeai întâlniri cu partenerul tău? Vă sărutați tot timpul... de noapte bună, când vă întâlneați, pe scaunul din față al mașinii, pe bancheta din spate! Gândește-te nu doar la cât de mult timp vă sărutați, ci și la reacția corpului tău în timpul acestor săruturi îndelungate și pasionale. Mai mult ca sigur că respirația și ritmul cardiac vi se accelerau. Dacă ești bărbat, probabil că aveai erecție, iar dacă ești femeie, probabil că organele genitale ți se umflau și se lubrifiau. Clar că exista o reacție în corpul tău, care începea cu un sărut.

Este sărutul o amintire de mult uitată în relația voastră? Când ți-ai sărutat ultima oară partenerul cu pasiune? Cât de mult din timpul cât faceți dragoste îl dedicați „giugiulelii“? Se pare că sărutul este de obicei o parte esențială din preludiu și din a face dragoste la începutul relației, iar apoi tinde să dispară, pe măsură ce relația devine mai lungă. încercați să vă sărutați mai mult în timpul actelor sexuale. Sărută-ți partenerul plin de dorință în bucătărie, atunci când vrei să spui „Vino încoace...“ sau încercați să vă sărutați mai mult în timpul preludiului. Poate fi excitant să vă sărutați cu ochii deschiși sau chiar în momentul orgasmului.

Ia-mă repede! Sexul trebuie să fie întotdeauna un dans bine orchestrat? Absolut deloc. Sexul poate fi și un număr scurt pe bancheta din spate a unei mașini, o partidă fierbinte în dressing sau un rendez-vous în dușul de la hotel. Aceste contacte sexuale pot aduce o minunată eliberare.

Noaptea fierbinte de august. De ce avem nevoie pentru a încinge atmosfera? Cum putem să ne facem întâlnirile foarte fierbinți? Majoritatea femeilor au nevoie de o stimulare clitori-diană pentru a fi suficient de excitate cât să ajungă la orgasm. Masajul clitoridian poate fi făcut oral, manual, cu penisul (erect sau nu), cu un vibrator sau cu alte jucării. Unor femei le place să se frece de corpul partenerului, îmbrăcate sau dezbrăcate. Nu uitați că, dacă nu aveți orgasm doar prin raport sexual, este cât se poate de normal! Anumite poziții sexuale sunt mai propice contactului clitoridian decât altele și vă prezentăm câteva dintre ele în secțiunea de mai jos, „Mișcări nocturne... sau din orice moment al zilei“.

Anxietatea sau fricile împiedică uneori corpul să atingă un nivel suficient de excitare. Acest lucru poate conduce la o ejaculare întârziată sau la lipsa erecției, la bărbați, sau la anorgasmie (absența orgasmului) sau chiar la disconfort fizic, la femei. Te poate ajuta să te gândești la excitare ca având o intensitate ascendentă, în care „10“ este punctul cel mai înalt sau orgasmul. Dacă acorzi atenție reacțiilor corpului, atât la autostimulare, cât și la stimularea

partenerului, poți obține informații indispensabile despre fazele intensificării excitației. Pentru mulți bărbați este important să nu treacă la raportul sexual până nu ating un „8“ sau „9“ pe scala ascendentă. Dacă un bărbat trece prea devreme la un raportul sexual propriu-zis, este posibil să nu fi primit tipul sau cantitatea de stimulare necesare pentru a ajunge la orgasm.

Unele femei pot trece prea rapid la raportul sexual, din dorința de a-i face pe plac partenerului sau când sunt îngrijorate din cauza timpului până la a ajunge la excitația sexuală deplină. Este important să spui ce ai nevoie: tipul sau durata stimulării, poziția potrivită sau poate mai multe perne pentru a spori confortul sau pentru a obține unghiul potrivit.

Mişcări nocturne... sau din orice moment al zilei. Anumite poziții heterosexuale pot să faciliteze orgasmul femeilor, așa cum arată Berman și Berman în cartea *For Women Only*[5]. Acestea includ:

- Poziția misionarului, în care bazinul femeii este ridicat în sus, eventual cu ajutorul unei perne. Acest unghi ajută stimularea punctului G al femeii. De asemenea, poziția o ajută pe femeie să-și caute singură plăcerea, astfel încât clitorisul și labiile să se frece mai mult.

- Bărbatul se poate întinde pe corpul femeii, împingându-și bazinul înainte, astfel încât baza penisului să intre în contact cu clitorisul. După aceea, mișcarea se face înainte și înapoi. Femeia controlează mișcarea înainte, iar bărbatul controlează mișcarea înapoi.

- Poziția în care femeia stă deasupra îi permite acesteia să-și poziționeze bazinul și să controleze frecarea bazei penisului de labii și de clitoris. Această poziție poate permite o penetrare adâncă și poate duce la stimularea colului uterin și la orgasmul planșeului pelvin.

- Folosirea exercițiilor lui Kegel, adică flexarea mușchilor pelvieni, îi poate asigura femeii o frecare mai puternică a penisului în timpul raportului sexual și poate duce la stimularea acelei părți a clitorisului care se află pe peretele vaginal.

Alte mișcări nocturne (acestea nu ajută neapărat la stimularea clitoridiană):

- Poziția pe la spate, când bărbatul se află cu fața către spatele femeii. Femeia poate sta în genunchi sau culcată pe burtă, cu șoldurile ușor ridicate.

- Poziția laterală presupune că bărbatul și femeia sunt întinși unul lângă celălalt, fie față în față, fie în poziția pe la spate. Această poziție poate fi utilă în sexul mai îndelungat, iar mâinile sunt de obicei libere, pentru stimularea clitoridiană.

- O variantă a poziției în care bărbatul stă deasupra, femeia stă culcată pe marginea patului, cu picioarele pe podea, iar bărbatul stă în picioare. Femeia poate sta, de asemenea, pe marginea unei mese sau a unui birou.

- Poziția în care femeia stă deasupra poate fi și atunci când bărbatul stă așezat pe un scaun, iar femeia stă în poala lui, față în față.

Există multe variante și DVD-uri excelente care ilustrează aceste poziții. Am enumerat câteva dintre ele în secțiunea noastră de resurse. Bineînțeles, voi puteți adăuga jucării sau mișcări creative la oricare dintre tehnicile de mai sus, precum și variante pentru cuplurile de același sex.

VINDECAREA SEXUALĂ

Partenerul meu are disfuncție erectilă, iar eu nu prea știu cum să-l ajut. Știu că se jenează și că e conștient de asta. De obicei, se descuraja și se îndepărta de mine atunci când nu-și putea menține erecția. Acum încercăm să vorbim mai mult despre lucrurile de care are nevoie, dar ne e foarte greu!

Este grozav că încercați să vorbiți despre această problemă. Nu e ușor de discutat; acest lucru este valabil pentru majoritatea oamenilor care suferă de orice tulburare sexuală. Să nu scapi din vedere modelul sexului suficient de bun — potrivit căruia nu TOATE contactele sexuale vor fi 100% satisfăcătoare[6]. Așa că ai răbdare în timp ce partenerul tău își dă seama de ce are nevoie pentru a-și menține erecția. Experimentați tot ce puteți în jocul sexual și nu vă îngrijorați de „suișurile și coborâșurile“ erecției lui. E un lucru normal. Vorbește cu partenerul tău despre ce fel de contact ar vrea să încercați: frecare, manual, oral. Acordați-vă o seară sau o după-amiază doar pentru a explora diverse moduri de contact și de excitare. Luați această perioadă ca pe un experiment și bucurați-vă să învățați despre corpul celuilalt. Dacă acest lucru nu conduce la un raport sexual satisfăcător, alegeți pur și simplu altă cale, cum ar fi folosirea unui vibrator sau stimularea orală. Nu uita să vorbești cu partenerul tău despre ce v-ar plăcea amândurora „după“, indiferent dacă erecția ține sau nu.

* * *

GESTIONAREA EȘECURILOR

în relațiile de lungă durată, partenerii își amintesc momentele în care depuneau amândoi toate eforturile să se conecteze emoțional și își făceau timp pentru relații senzuale. Mult prea adesea, aceste momente de apropiere sunt date la o parte, din cauza lucrurilor banale ale vieții.

Wendy și William au început să-și analizeze îndepărtarea emoțională și sexuală, după ce copiii le-au plecat amândoi la facultate. își aminteau de perioada în care erau foarte implicați sexual și dedicați petrecerii timpului împreună. Wendy spune: „Eu am slăbit mult după ce am început un program de exerciții fizice și mă simțeam cu adevărat bine în corpul meu. William a fost diagnosticat cu hipertensiune arterială și și-a modificat dieta și programul la serviciu, ca să poată să se relaxeze mai mult, să facă exerciții fizice și s-o ia mai încet. Acum ne-am întors amândoi la acele obiceiuri „rele“ de a fi prea ocupați unul pentru celălalt, de a fi prea obosiți să mai facem exerciții și să ieșim prea mult la restaurant. însă, în ultimii trei ani, de când au plecat copiii la facultate, se pare că trebuie să profităm mai mult de acest timp!“. William i-a dat dreptate.

împreună, ei au făcut o listă cu lucrurile pe care le puteau face pentru a se apropia mai tare din punct de vedere emoțional: să petreacă timp în jacuzzi stând de vorbă la sfârșitul zilei, să înceapă să facă exerciții fizice pentru a-și spori energia, să-și dea o „întâlnire“ noaptea cel puțin o dată la două săptămâni și să organizeze o escapadă într-un loc romantic, de două ori pe an. Cu toate acestea, în ceea ce privește viața lor sexuală, părea că nu știu cum să reaprindă pasiunea și dorința.

Este important să lucrăm la relație simultan atât emoțional, cât și sexual. Așa cum am subliniat, chiar dacă devenim un cuplu atent și plin de compasiune, asta nu va trezi neapărat dorința erotică. Faceți-vă timp săptămânal sau la două săptămâni pentru a vă face reciproc un masaj senzual sau o ședință de focalizare pe percepțiile senzoriale *(sensate focus),* raporturile sexuale fiind interzise în aceste cazuri. Explorați poziții noi, citiți literatură erotică sau încercați ceva puțin mai îndrăzneț sau diferit. Dacă trece prea mult timp și niciunul dintre parteneri nu se îndreaptă către celălalt, poate că este timpul să consultați un terapeut specializat în sex sau relații, pentru a explora această rezistență.

1

Michael J. Bader, Arousal: *The Secret Logic of Sexual Fantasies* (New York: St. Martin's Press, 2002), p. 33.

2

Anne Semans, *The Many Joys of Sex Toys* (New York: Broadway Books, 2004).

3

Bemie Zilbergeld, *Better Than Ever* (Norwalk, CT: Crown House Publishing Company, 2004).

4

Janice Korff și James H. Geer, „The Relationship between Sexual Arousal Experience and Genital Response", *Psychophysiology* 20 (martie 1983), pp. 121-27.

5

Jennifer Berman și Laura Berman, *For Women Only: A Revolutionary Guide to Reclaiming Your Sex Life* (New York: Henry Holt and Company, 2001).

6

Michael E. Metz și Barry W. McCarthy, „The 'Good-Enough Sex' Model for Couple Sexual Satisfaction", *Sexual and Relationship Therapy* 22, nr. 3 (august 2007), pp. 351-62.

VINDECAREA SEXUALĂ

Am citit recent că e o idee bună să faci o pauză de sex și doar să te bucuri de senzualitatea atingerii. Partenera mea și cu mine nu prea știm cum să facem asta. Ea este interesată să încerce acest lucru ca să vadă cum se simte fără presiunea de a face sex. Dar trebuie să recunosc, ca tip, că sunt destul de sigur că dacă începem cu multe atingeri și masaje, am să fiu frustrat dacă nu facem sex!

Am auzit asta de la bărbați și nu doar o dată! Este normal și sănătos să ai apetit sexual și să dorești raporturi sexuale. Ideea acestor sesiuni, al căror obiectiv final este să nu existe raporturi sexuale, stă la baza concentrării asupra senzualității. Acest lucru poate reduce anxietatea legată de performanță, poate ajuta o persoană să învețe tot felul de lucruri importante despre corpul ei și despre reacțiile acestuia și poate permite găsirea unor noi căi ale plăcerii. Cum rămâne, atunci, cu abținerea de a face sex? Poate că faptul de a lua o mică pauză de la lucrurile obișnuite poate fi o încurajare. în cazul unui dezacord privind acest exercițiu, dă-i voie partenerului care vrea să ia o „pauză“ să se bucure de senzualitate și de masaj. Și nu uita că există întotdeauna alte forme de stimulare până la orgasm — orală, manuală, frecare etc. Asigură-te că discutați despre ce vreți să obțineți cu acest exercițiu.

* * *

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Puntea către conștientizarea sexuală și îmbogățirea interacțiunii senzuale e o structură importantă pe care trebuie s-o explorăm și s-o consolidăm. Am trecut puntea conștiinței sexuale. Folosind tehnicile declanșatorilor individuali și strategiile de cuplu, precum și multă comunicare, te afli pe drumul către legături mai fierbinți, mai sexy. Următoarele două capitole te pot ajuta să-ți investighezi șinele

sexual atunci când ai discuții cu medicii și profesioniștii în sănătate mintală.

* * *

SEXERCIȚII

I. Acordă-ți timp pentru fantezii. Pune un DVD care te excită sau citește ceva erotic fierbinte. Dă frâu larg închipuirilor sexuale și senzațiilor fizice. Conștientizează-ți excitarea genitală și nonge-nitală — respirație întretăiată, ritm cardiac crescut, erecția sau lubrifierea, tensiunea musculară etc. Acordă o atenție specială tipurilor de stimulare care te excită. îți place o singură stimulare sau îți plac stimulările multiple (mamelon *și* clitoris, penis *și* perineu)? Ți-ar plăcea ca partenerul tău să vorbească murdar sau să geamă? Crezi că te-ai excita văzându-ți partenerul mastur-bând-se? Contează ritmul pentru răspunsul tău sexual? Care sunt unii dintre declanșatorii tiparului orgasmului tău? Gândește-te la ce excită și te aduce, în fanteziile tale, în acel „punct din care nu mai există cale de întoarcere“. împărtășește-i aceste informații partenerului. Explorează dacă aceste căi către obținerea plăcerii sunt la fel de eficiente și în realitate sau e mai bine să le lași doar ca fantezie.

II. Exercițiile Kegel sunt folosite pentru a întări mușchii planșeului pelvin și țesutul conjunctiv. Acești mușchi susțin organele interne, îmbunătățesc funcția sexuală și asigură închiderea sfincterelor anal și uretral.

într-un articol postat pe site-ul său, Talii Rosenbaum, o fi-zioterapeută uroginecologă și consilieră sexuală certificată, subliniază că întărirea mușchilor planșeului pelvin poate îmbunătăți circulația sangvină către organele genitale, ceea ce poate îmbunătăți

răspunsul sexual[1]. Rosenbaum prezintă multe alte motive ale întăririi acestor mușchi (prevenirea și tratarea incontinenței urinare, prolapsul vezicii urinare, ale uterului sau al rectului și durerile de spate etc.). Ea explică în articolul ei cum să afli dacă faci corect exercițiile Kegel. Sfatul ei este să introduci un deget în vagin, să strângi mușchii în jurul degetului, să inspiri adânc, iar când expiri să încordezi mușchii vaginali pentru a-ți strânge degetul. Simultan, trage ombilicul către coloana vertebrală.

Noi am inclus în ghidul nostru de resurse un site web care oferă un „educator al planșeului pelvin", care să te ajute să înveți să faci corect exercițiile Kegel. Acest dispozitiv conține o baghetă-indicator care va coborî din corp, atunci când exercițiul este realizat corect. Noi nu recomandăm acest produs, dar îți sugerăm să-1 analizezi și să vorbești cu medicul tău despre utilitatea sa.

Rosenbaum mai arată în acest articol că bărbații pot constata că întărirea planșeului pelvin le va îmbunătăți erecția și-i va ajuta să-și controleze momentul ejaculării. Ea îi îndeamnă pe bărbați să pună un deget pe perineu (zona de piele dintre scrot și anus). în această fază, bărbatul va încorda mușchii anusului ca și cum ar încerca să împiedice gazele să scape. El va inspira și va expira, în timp ce strânge mușchii. El va trage, de asemenea, de ombilic către coloana vertebrală, ridicând astfel perineul.

După ce ai identificat acești mușchi, ar fi o idee bună să-i con-tracți în timpul unor activități obișnuite, ca tușitul și strănutatul, sau atunci când ridici sau tragi obiecte grele. în timpul activității sexuale, contractarea și relaxarea conștientă a acestor mușchi poate ajuta circulația sangvină din zona genitală, stimulând și intensificând, astfel, răspunsul sexual.

> III. Probabil ai auzit despre tantra. Este o foarte veche practică spirituală, asemănătoare cu yoga, care-și are originea în India antică. Tantra presupune mulți ani de angajament și de studiu, însă noi putem folosi anumite principii ale tantrei, pentru

a ne îmbogăți viața din punct de vedere sexual și a gusta iluminarea prin anumite tehnici. Potrivit dr. Judy Kuriansky, cuvântul „tantra“ provine dintr-o limbă antică și înseamnă „expansiune prin conștientizare“[2]. Scopul tantrei este să ne ajute să ne simțim intensitatea sentimentelor și să ne permită să ne creștem potențialul plăcerii. Tehnica sexului tantric ne permite să simțim senzual, cu mai multă pasiune.

Sexul tantric e o experiență spirituală care ne permite să fim mai prezenți nu doar în raport cu partenerul nostru, ci și în raport cu noi înșine. Tantra folosește calitățile yin/yang din fiecare dintre noi. Fiecare persoană posedă un amestec unic de calități masculine și feminine. Filosofia tantrică ne cere să căutăm să fim echilibrați atât cu partea masculină, cât și cu cea feminină, ceea ce ne permite să devenim integrați sau unificați.

Fiind o altă opțiune de experimentare a plăcerii sexuale, tantra este o alternativă pentru persoanele cu dizabilități și care se confruntă cu dificultăți în domeniul sexului. în general, noi considerăm că sexul începe cu excitarea și culminează cu orgasmul. Sexul tantric ne spune să încetinim procesul pentru a rămâne în moment, ceea ce ne permite să ne păstrăm energia sexuală în loc să o „cheltuim“ în climax sau orgasm. Așa cum am subliniat, sexul occidental tinde să se orienteze către un obiectiv, iar eșecul orgasmului este perceput adesea ca o rușine sau o dezamăgire. Sexul tantric, pe de altă parte, eliberează de presiunea obiectivului orgasmului și ne oferă oportunitatea de a ne conecta cu partenerul nostru sau cu noi înșine la un nivel mult mai profund.

Ce tehnici putem folosi ca să ne facem o idee despre cum te simți făcând sex tantric? Iată câteva idei, dar, pentru a obține mai multe informații și explicații detaliate despre sexul tantric, consultați resursele de la sfârșitul cărții.

- Controlează-ți respirația. Atunci când expiri mai mult decât inspiri există tendința să te relaxezi.

• Dacă respiri împreună cu partenerul, asta vă ajută să vă conectați. Stai în fața partenerului, cu picioarele încrucișate, și priviți-vă în ochi. încercați să respirați împreună și să intrați în același ritm. încercați să rămâneți în această legătură o vreme.

• Schimbați, astfel încât să respirați în mod opus. Expiră în timp ce partenerul tău inspiră și inspiră în timp ce acesta expiră.

• încorporați-vă simțurile — lumina lumânării, muzică adecvată, perne moi și orice altceva considerați senzual.

• Rezistați impulsului de a respira repede atunci când vă stimulați reciproc. O respirație profundă facilitează excitarea și duce către orgasm. Inspirați îndelung și profund, din abdomen, și expirați lent. în timpul preludiului, încercați să vă potriviți respirațiile sau respirați în mod opus — în timp ce tu inspiri, partenerul tău expiră. Acest lucru mută energia sexuală de la unul la celălalt și te conectează cu partenerul.

IV. Discută cu partenerul să încercați poziții noi, dacă vă interesează acest lucru. în secțiunea de resurse, am enumerat câteva dintre cele mai grozave site-uri cu DVD-uri care prezintă în mod explicit poziții și tehnici sexuale noi și excitante. Priviți sau citiți împreună instrucțiunile și bucurați-vă de experimentarea unor noi căi către plăcere.

V. Citiți „Discuția în pat“ din Capitolul 6. Această secțiune vă oferă câteva căi amuzante, verbale și nonverbale, de a rămâne conectați și senzuali în relație. Iată alte câteva:

• îndrăznește și ia-ți un obiect de îmbrăcăminte mărunt, dar sexy, cu care să-ți surprinzi partenerul, fie purtându-1 în public, pe sub haine, fie strecurându-te în el înainte de culcare.

• Folosind ceva ușor și sexy, leagă-ți partenerul de stâlpii patului. Apoi sărută-i și mângâie-i fiecare milimetru al corpului,

cu excepția organelor genitale.

• Pune într-un coș vinul, aperitivele și bomboanele de ciocolată preferate ale partenerului și adaugă, ca surpriză, o jucărie nouă sau un lubrifiant.

• Crescendo-ul către orgasm poate fi apreciat foarte pe îndelete, dacă vă abțineți de la intensitatea excitării. Puteți face acest lucru începând și oprind stimularea chiar înainte de orgasm, iar și iar.

• Masturbarea reciprocă include vizualizarea excitației partenerului și intensificarea care provine din cunoașterea propriului corp.

• Rămâneți îmbrăcați în timp ce vă giugiuliți, iar apoi dezbrăcați-vă unul pe altul.

• Oferă-i partenerului un dans în poală. Dacă asta te intimidează, fă un curs de dans din buric sau dans la bară.

• Faceți-o într-un loc neobișnuit pentru amândoi... în cadă, în mașină, pe terasă, în garaj, pe podeaua din bucătărie, la duș.

1

Talii Rosenbaum, „Pelvic Floor Exercises and Sex”, www.physioforwo-men.com (15 august 2009).

2

Judy Kuriansky, *The Idiot's Guide to Tantric Sex (Ghid pentru to(n)ți pentru sexul tantric)* (New York: Alpha Books, 2004), p. 4.

MĂ AUDE CINEVA?

Când am trecut prin tratamentul meu împotriva cancerului, am simțit că toate întrebările cu privire la sex pe care le-am pus specialiștilor au fost abordate cu o oarecare jenă sau că am fost întrerupți și ignorați.

— Femeie, 58 de ani

Discuția cu terapeutul

- Te simți în largul tău să abordezi subiectul sexului în timpul terapiei?
- Terapeutul tău abordează subiectul sexului?
- Simți că tu sau terapeutul tău evitați subiectul sexului?
- Vă e greu să abordați subiectul sexului în terapia de cuplu?
- îți este greu, ca terapeut, să discuți probleme sexuale în terapie?

Această carte este considerată o carte de autoajutorare, însă nu își propune să înlocuiască terapia clasică, față în față. Dacă e nevoie de un terapeut care să ajute o persoană să înțeleagă sensul vieții și să o ghideze în situații dificile, noi vrem să ajutăm în acest demers. Acest capitol se va ocupa de câteva aspecte ale relației terapeutice, inclusiv cum să găsim un terapeut care ne poate ajuta, la ce să ne așteptăm de la terapie și cum să aducem vorba despre acele subiecte greu de discutat.

VINDECAREA SEXUALĂ

Ajutor! Am fost la un terapeut și de fiecare dată când am adus vorba despre sexualitatea mea, el a schimbat subiectul! Este o problemă uriașă pentru mine și pentru partenerul meu și chiar am nevoie să vorbesc despre asta. Am încetat să mă mai duc la terapeut și nu am cu cine să vorbesc despre sentimentele mele. Nu știu ce să fac. îmi este prea rușine să mai vorbesc despre asta cu un terapeut. Evident, nu ar fi trebuit să vorbesc niciodată despre acest subiect.

Trebuie să fi fost foarte frustrant pentru tine! Există terapeuți care te pot ajuta să-ți rezolvi problema într-un fel. E nevoie doar să dai puțin

din coate, ca să-l găsești pe cel potrivit. Ai grijă să-i spui terapeutului, încă de când îl suni prima oară, că problema ta este de natură sexuală, pentru ca el să poată să te trimită la altcineva, în cazul în care consideră că nu este de competența lui. Dacă terapeutul îți spune că nu este în măsură să trateze probleme sexuale, întreabă-l dacă cunoaște pe cineva, în zonă, specializat în terapie sexuală. Altă opțiune este să-ți consulți medicul, asistentul medical cu studii superioare de lungă durată, ginecologul sau urologul, pentru a-ți face recomandări. Poți, de asemenea, să cauți online un terapeut atestat în zona ta. Nu renunța! Problema ta este ceva ce se poate discuta în terapie și trebuie să găsești pe cineva care să te ajute.

* * *

în Capitolul 1, am dat exemplul unui cuplu care a venit la terapie și i-a spus terapeutului că fostul terapeut nu a pus întrebări despre sex. Nici cuplul n-a abordat subiectul sexului în ședințele de terapie. Aceasta este o plângere obișnuită la cabinetul nostru privat. Dacă sexul este o problemă care afectează viața unei persoane, aceasta nu numai că trebuie să fie abordată în terapie, ci este necesar să fie tratată într-o manieră delicată și înțelegătoare.

GĂSIREA TERAPEUTULUI POTRIVIT

O cunoștință a sunat într-o zi la cabinetul nostru privat și a cerut sfaturi despre cum să găsească un terapeut. Era înnebunită, „încerc să găsesc un terapeut bun și habar n-am ce caut! Cum să găsesc terapeutul potrivit care să se ocupe de problema pe care o am? Ce înseamnă toate inițialele alea de după numele lor? Sunt copleșită numai căutând «terapeut» și «consilier» în cartea de telefon!“, spunea ea. Hai să aruncăm o privire la diferențele din orientarea terapeutică, tipul diplomei și specialitățile terapeuților.

ORIENTAREA TERAPEUTICĂ

Terapeuții au orientări teoretice diferite sau modalități de a conceptualiza problemele clienților lor. Nu există orientare incorectă. Este important însă să alegi un terapeut care să aibă o orientare care să corespundă felului în care gândește clientul. Este util ca un client și un terapeut să discute de la bun început, chiar și la telefon, despre orientarea pe care o folosește terapeutul. Iată o prezentare a orientărilor folosite de majoritatea terapeuților.

Notă: Este important să reții că nidunul dintre aceste stiluri de terapie nu e bun sau rău. Terapeuții văd problemele și soluțiile de rezolvare a lor în mod diferit. Este în neregulă doar atunci când un terapeut și un client nu sunt pe aceeași lungime de undă în privința abordării.

Terapie cognitiv-comportamentală. Terapia cognitiv-comportamentală se ocupă de tiparele de gândire ale clientului, cu scopul de a le modifica pe cele negative, precum și comportamentele negative, în vederea gestionării simptomelor și a îmbunătățirii calității vieții. în general, se dau teme pentru acasă și sarcini în afara cabinetului de terapie.

Terapie interpersonală. Terapia interpersonal se concentrează asupra vieții și relațiilor actuale. Problemele actuale își au rădăcinile în relațiile anterioare. Scopul este folosirea percepțiilor care ajută la identificarea și soluționarea problemelor vieții și se bazează pe punctele tari ale persoanei.

Psihanaliza. Psihanaliza consideră conflictele din trecut ca fiind cheia problemelor actuale. Clientul explorează motivațiile inconștiente și tiparele timpurii de rezolvare a problemelor. Psihanaliza presupune ședințe frecvente și e de lungă durată.

Terapia de cuplu. Membrii cuplului merg împreună la terapie cu scopul de a rezolva anumite probleme, de a învăța moduri mai bune de comunicare și de rezolvare a unora dintre problemele apărute în relația lor.

Terapia de familie. Terapia de familie tratează mai mult de un singur membru al unei familii. Terapeutul abordează problemele ca făcând parte dintr-un *sistem,* iar dacă un membru al familiei se schimbă, sistemul va fi afectat și va avea loc o schimbare în familie.

Psihoterapia psihodinamică. Această orientare are la bază ideea potrivit căreia comportamentul ne este determinat de experiențe trecute, de zestrea genetică și de probleme actuale. Emoțiile și motivația inconștientă au un impact semnificativ asupra comportamentului.

Kevin a venit la terapie la sfatul medicului său pentru a învăța să-și gestioneze ejacularea precoce. A dat din coate și a găsit un terapeut cu care simțea că poate lucra bine, cu toate că nu a știut, de fapt, niciodată despre diferențele de orientare teoretică dintre terapeuți. El era tipul de persoană care se concentrează asupra soluției, așa că, pentru el, nu conta prea mult ce se afla în spatele problemei. A ales o terapeută, pentru că el spunea că se simte mai în largul său să discute cu femei, iar ea avea o diplomă de consilier care, simțea el, era perfectă pentru problema sa. Nu știa că ea tindea să fie mai psihodinamică în orientarea sa. După câteva săptămâni de terapie, Kevin i-a spus medicului că terapia nu funcționa în cazul său, pentru că terapeuta nu voia să vorbească decât despre trecutul lui. Medicul l-a sfătuit să vorbească cu terapeuta despre problema orientării, iar Kevin și terapeuta au găsit alt terapeut,

în același sediu, care lucra într-un mod în care Kevin se simțea confortabil. Kevin a putut să învețe tehnici sexuale noi de la un terapeut sexual certificat, care tindea către o orientare spre cognitiv-comportamentală.

TIPURI DE DIPLOME

Atunci când cauți un terapeut, constați că există tot felul de titulaturi după numele diverșilor specialiști („dr.“, „PhD“, „psiholog clinician“ sau „psihoterapeut“). Ce înseamnă toate aceste titluri? Cel mai

important, un terapeut/psiholog competent va avea un masterat sau un doctorat în domeniul sănătății mintale și va fi licențiat sau certificat de către autoritățile din acel domeniu. Un terapeut/psiholog trebuie să aibă o licență valabilă și să fie în regulă din perspectiva Colegiului Psihologilor.

Psiholog clinician. Este un psiholog care deține un masterat în psihologie clinică, dar și o formare în acest domeniu (adesea a făcut practică într-un cabinet de psihologie de la o clinică medicală sau de la un spital). La fel, asigură-te că psihologul a avut o experiență clinică supervizată. Poți întâlni inițialele „dr." sau „PhD" pentru cei care au și un doctorat în psihologie (lucru valabil și pentru celelalte categorii profesionale).

Specialist în consiliere psihologică. Acest specialist din domeniul sănătății mintale deține cel puțin o diplomă de master în domeniul consilierii psihologice și a urmat un curs de formare de lungă durată. De asemenea, a lucrat în supervizare și a beneficiat de peste 70 de ore de autocunoaștere/dezvoltare personală. Aceste lucruri sunt importante, deoarece cărțile și cursurile nu pot înlocui lucrul cu sine și lucrul cu pacienții sub îndrumarea supervizorului.

Asistent social cu formare în psihoterapie. Asistenții sociali pot, și ei, să urmeze formări în diversele orientări psihoterapeutice. în SUA, există chiar profesia de „asistent social clinician" *(clinical social worker).*

Terapeuți de cuplu și de familie. Terapeuții de cuplu și de familie dețin cel puțin o diplomă de master în psihologie/psihoterapie și au experiență clinică (și formare profesională) în psihoterapia de cuplu și de familie.

SPECIALIZĂRI

Terapeutul/psihologul ar trebui să înțeleagă problema care a adus persoana la terapie. Terapeuții pot avea domenii de specializare sau

certificare precum cuplul, depresia, tulburările de alimentație, sexul sau anxietatea. Unii terapeuți au o viziune mai largă și pot astfel să trateze multe feluri de probleme. Să întrebi este, de obicei, singurul mod de-a afla care sunt specializările terapeutului și cu cât mai repede, cu atât mai bine. Cel mai bun moment în care să fie pusă această întrebare este atunci când clientul dă primul telefon pentru a stabili o ședință. Pentru un terapeut, nimic nu este mai dezamăgitor decât să constate că nu poate ajuta o persoană, după ce aceasta și-a pus sufletul pe tavă. Un client trebuie să întrebe întotdeauna ce fel de experiență are terapeutul în problema pe care încearcă să o rezolve.

Un exemplu de specializare este cel în psihoterapia sexualității sau psihosexologie. Persoanele care dețin această certificare sunt formate în vederea tratării aspectelor psihologice și comportamentale ale problemelor și tulburărilor sexuale. Experiența și licențierea lor sunt în domeniile sănătății mentale, medicinei sau asistenței sociale.

Indiferent de orientare, diplomă sau specialitate, cel mai important aspect al terapiei este relația pe care clientul o are cu terapeutul. Terapia este o experiență mult mai bogată decât simpla învățare a schimbării comportamentului sau a rezolvării de probleme. Un client trebuie să-și asculte instinctul atunci când caută un terapeut. Dacă nu se simte bine, probabil că nu este terapeutul potrivit. Terapeutul trebuie să recunoască faptul că nu este furnizorul potrivit pentru orice persoană și să dea dovadă de înțelegere și respect în cazul în care clientul nu simte o legătură. Relația te-rapeut-client trebuie să țină cont de anumiți factori, cum ar fi modul în care interacționează unul cu altul și personalitățile ambelor părți implicate. Terapeutul nu trebuie să te facă niciodată să te simți vinovat pentru că nu simți că ar fi o bună o legătură terapeutică și pentru că vei căuta acea legătură în altă parte.

VINDECAREA SEXUALĂ

Ajutor! Am fost la mai multe ședințe cu o nouă terapeută și pur și simplu nu am simțit o legătură! Stilul ei era direct și conflictual, ceea ce ar putea fi potrivit pentru unii, dar nu și pentru mine! Ce să fac? Cum să îmi dau seama dacă ne potrivim?

Atunci când faci terapie este important să te simți confortabil. Nu orice pereche terapeut-client este neapărat potrivită. Vorbește cu terapeutul la care te duci, pentru că poate fi vorba despre o problemă terapeutică pe care aveți nevoie să o discutați. Un terapeut nu ar trebui să te convingă să rămâi, ci să te ajute să înțelegi ce trebuie să faci și cum să găsești soluția corectă.

* * *

Terapia trebuie să-ți dea un sentiment de confort și de siguranță. Pune-ți următoarele întrebări în prima ședință:

- Mă simt ascultat?
- Simt că terapeutul este atent?
- Mă simt în regulă în raport cu reacția terapeutului la informațiile mele?
- Mă simt în siguranță?

Un terapeut ar trebui să discute cu ușurință despre factori precum tarifele, ședințele anulate, durata ședinței, tratamentul și obiectivele la care vrea clientul să lucreze în terapie. Aceste chestiuni trebuie discutate devreme în terapie, încă din prima ședință. Clientul trebuie să se simtă în largul său să abordeze și să discute orice problemă relevantă.

LA CE SĂ TE ASTEPTI ÎN TIMPUL TERAPIEI

Psihoterapia constă în povestirea de către client a vieții sale, prin folosirea comunicării, cu scopul de a ajuta terapeutul să înțeleagă la ce probleme ar vrea clientul să lucreze în cadrul terapeutic. în afară de povestirea vieții cotidiene, terapeutul va dori să afle sentimentele, comportamentele, visurile, fanteziile și dorințele, atât pe cele pozitive, cât și negative.

Este esențial să ții cont de câteva puncte cruciale în ceea ce privește așteptările pe care să le ai de la terapie. în primul rând, terapia nu este întotdeauna o experiență plăcută. Atunci când clientul intră în procesul terapiei, poate vorbi despre amintiri neplăcute, tipare și comportamente defectuoase și sentimente dificile. Acestea sunt „apa la moara terapiei". Cu alte cuvinte, dacă mersul la terapie face clientul să se simtă groaznic, este important ca terapeutul să fie informat, ca să ajusteze terapia, dacă e nevoie. Uneori, suferința și durerea trebuie pur și simplu să fie simțite și „să se stea cu ele" pentru o vreme. Un bun terapeut poate supraveghea acest lucru și știe ce este util și ce nu este productiv. în al doilea rând, schimbarea este lentă și dificilă. Clientul își poate marca progresele în terapie examinând îmbunătățiri cum ar fi schimbarea dispoziției, sentimentul de a fi mai conectat cu ceilalți sau o mai bună gestionare a unor situații. Atunci când este vorba despre probleme înrădăcinate, este important să ții cont de faptul că ai învățat să gândești și să te comporți în aceste moduri dez-adaptative în ani de zile. Ca urmare, va dura mai mult de câteva săptămâni ca să te dezveți de ele.

Un terapeut nu poate și nu trebuie să-i spună clientului ce să facă. Terapeuții acționează ca ghizi, ajutându-și clienții să descopere multe aspecte diferite ale lor înșiși. Această autodescoperire îl ajută pe client să înțeleagă care fațete trebuie să fie altfel și cum să procedeze pentru a le schimba. Numai clientul poate face schimbările necesare pentru a trăi o viață fericită și productivă.

DAR ATUNCI CÂND SEXUL ESTE PROBLEMA?

Atunci când un client consultă un terapeut în legătură cu o anumită problemă, este important să-i spună care este acea problemă din primele ședințe. Motivul este ca să se asigure că terapeutul este competent în tratarea acelei probleme. Chiar dacă terapeutul are cunoștințe de specialitate în terapia de cuplu sau în terapia conjugală și de familie, formarea sa poate să nu fie adecvată în domeniul sexului. Dacă terapeutul nu se simte competent să răspundă îngrijorărilor legate de sex ale clientului, devine necesar ca el și clientul să ia în considerare trimiterea la un terapeut care poate trata problema clientului. Din când în când, terapeuții se întâlnesc cu probleme în care nu au cunoștințe de specialitate, iar atunci, în general, fac trimiteri. Nu uita că, în marea lor majoritate, terapeuții vor să ajute și vor face tot ceea ce este necesar pentru a se asigura că toți clienții lor primesc ajutorul de care au nevoie.

Dacă problema este sexul, este esențial să găsești un terapeut care este pregătit să abordeze subiectul. Din cauza trăsăturilor sale personale, terapeutul poate întâmpina dificultăți în a discuta despre sex. Dacă terapeutul tău nu poate purta o conversație despre probleme sexuale, acest lucru nu are, în general, nimic de a face cu clientul. Terapeuții sunt și ei oameni și, ca atare, au propriile probleme. Singurul mod de-a afla dacă sunt în regulă cu toată această conversație despre sex este să întrebi! Clientul are dreptul să i se satisfacă nevoile psihologice în terapie și are dreptul să discute despre sex cu cineva care înțelege subiectul.

TREBUIE SĂ MERG LA TERAPIE DE CUPLU SAU INDIVIDUALĂ?

Atunci când problema sunt îngrijorările sexuale sau de relație este dificil să nu consideri problema ca fiind una „de cuplu“. Cel mai bun scenariu este să fie văzuți în terapie ambii membri ai cuplului. în practica noastră, se întâmplă adesea ca unul dintre membrii cuplului să nu vrea să meargă la terapie din diverse motive.
Cum funcționează acest lucru pentru cuplu? Atunci când cuplul lucrează la probleme sexuale, noi încurajăm ambii parteneri să

participe, dar putem să lucrăm și cu o singură persoană dacă asta este tot ceea ce putem face. Uneori, celălalt membru al cuplului își dă seama că partenerul său se schimbă și decide să treacă la acțiune, alăturându-i-se partenerului la terapie. Nu ocoli vindecarea doar pentru că partenerul tău nu se simte în largul său! Sănătatea sexuală este un lucru bun în multe privințe. Merită munca și efortul!

BUN, AM GĂSIT UN TERAPEUT; ȘI ACUM?

Așa cum am spus mai sus, terapeutul trebuie să fi discutat cu tine despre problemele „administrative“ precum tariful, ședințele anulate și frecvența, devreme, în terapie. Acum a venit vremea să treci la treabă, pentru că ai de stabilit o relație terapeutică. Cei mai multi oameni nu intră în cabinetul terapeutului cu un sentiment de încredere, chiar de la început.

Poți avea sentimente pozitive față de terapeut, iar acesta este un lucru bun. însă terapia ajunge uneori în niște locuri destul de înfricoșătoare și de vulnerabile, așa că sentimentele pozitive nu sunt de ajuns. Construirea încrederii devine o parte importantă a terapiei. La fel ca în orice relație, este în regulă să ridici o problemă, să îți faci o idee despre cum gestionează terapeutul problema, iar apoi să intri un pic mai adânc în problemă, dacă terapeutul o tratează cu grijă și empatie.

Deschiderea poate fi înspăimântătoare, mai ales atunci când este vorba despre secrete păstrate mult timp sau când sunt implicate sentimente de rușine. Atunci când simțim că există ceva despre care evităm să vorbim în terapie, trebuie să ne amintim că lucrurile pe care *nu* le abordăm în ședințe sunt, adesea, chiar lucrurile care *trebuie* abordate.

Notă: Dacă ai impresia că nu poți discuta despre o problemă, vorbește cu terapeutul despre sentimentul că există ceva ce nu poți aborda în terapie. Lasă-ți terapeutul să te ajute să gestionezi

acest sentiment, ca să nu mai continue să te împiedice să obții tot ce se poate din procesul terapeutic.

DACĂ EȘTI TERAPEUT

Majoritatea persoanelor care devin terapeuți au deja atât un mod empatie și călduros de a interacționa cu alte persoane, cât și o înțelegere a diverselor personalități și a caracteristicilor lor. Sexul este o parte la fel de importantă pentru oameni ca și caracteristicile personalității, originea familială sau situația actuală. Poate că programele de la universitate nu au abordat sexualitatea umană în curriculum sau în formarea clinică și, cu atât mai puțin, au oferit instrucțiuni despre felul de a vorbi cu cineva care suferă de disfuncție erectilă sau despre rușine din cauza masturbării.

în cazul în care sexul nu a făcut parte din formarea noastră ca terapeuți, trebuie să ne gândim să urmăm o formare continuă în acest domeniu. Fiecare persoană este o ființă sexuală, iar dacă noi abordăm doar o parte a persoanei și lăsăm această piesă importantă pe dinafară, ignorăm un aspect vital al acelei persoane ca întreg. Trebuie să luăm în considerare propriile prejudecăți ș probleme și să avem în vedere să le tratăm în cadrul propriei terapii. E important să nu uităm, ca terapeuți, că suntem oameni și că vom avea slăbiciuni, însă este imperativ să aflăm care sunt și să le tratăm ca atare. Deseori uităm sau ne simțim prea ocupați să cerem supervizare sau să ne consultăm cu un coleg. Acestea sunt opțiuni viabile și, ca terapeuți, trebuie să le utilizăm mai frecvent decât o facem.

Să nu uităm că cei mai mulți dintre clienții noștri ridică problemele cele mai dificile după ce am stabilit o relație de încredere solidă și că trebuie să fim foarte delicați și atenți cu această încredere atunci când cea mai dificilă problemă a lor este cea cu care ne confruntăm noi înșine. Atunci când ne confruntăm cu un lucru cu care luptăm în plan personal, sunt necesare supervizarea sau consultarea, pentru a acționa în interesul superior al clientului. Este important să ne amintim că nu toți clienții sunt hetero sexuali. încearcă să nu asumi

din start că ar fi hete-rosexuali, deoarece clienții ar putea să întâmpine dificultăți în abordarea subiectului orientării sexuale sau privind unele aspecte transgender.

Scopul este de a le fi de ajutor clienților noștri. Noi avem educația, empatia și dorința de a-i ajuta pe ceilalți, așa că de ce să nu ne asigurăm că putem aborda orice aspect al persoanei venite în terapie și nu doar unele fragmente? Mergând și mai departe, asta înseamnă că, atunci când vine vorba despre sex, trebuie să facem parte dintr-o echipă interdisciplinară, deoarece anumite aspecte ale sexualității trebuie abordate și în afara componentei psihologice. Cooperarea cu medici, ginecologi, urologi, oncologi, fizioterapeuți uroginecologi și alți profesioniști din domeniul sănătății îi oferă clientului o ocazie cuprinzătoare de a se vindeca și a se însănătoși din punct de vedere sexual.

DE CE SĂ ÎNTREBI DESPRE SEX?

Barratt și Rand[1] ne oferă trei motive pentru a aborda sexualitatea în mod curent:

1. Sexualitatea face parte din cine suntem și stă la baza funcționării noastre.

2. Din cauza nivelului conflictului cultural, sexualitatea este o luptă internă majoră a persoanei.

3. Din cauza conflictelor interioare și culturale, apare comportamentul sexual riscant, astfel încât bolile cu transmitere sexuală și sarcinile cresc în ritm galopant.

Barratt și Rand propun șase „direcții de interogare“:

1. Activitatea sexuală — câtă activitate sexuală există și ce gen au partenerii?

2. Excitarea — există dificultăți în excitare sau în a rămâne excitat?

3. Satisfacția orgasmică — există dificultăți în atingerea orgasmului?

4. Considerații medicale — există probleme medicale care afectează plăcerea?

5. întrebarea deschisă — ce alte îngrijorări sau probleme sexuale există?

6. Consilierea sexuală în vederea reducerii riscurilor — ce informații se cunosc despre infecțiile cu transmitere sexuală?

MODELUL PILSSTI

Modelul PILSSTI[2] este un model terapeutic folosit în abordarea unor probleme mai dificile, precum cele privind viața sexuală. Acronimul se explică în felul următor:

- Permisiunea: Terapeutul îi dă clientului permisiunea de a se dezvălui, făcând o afirmație care să ajute la normalizarea problemei. în scopul de a asigura un loc confortabil în vederea împărtășirii unor subiecte dificile, psihologul pune la dispoziție un mediu sigur. Exemplu: „Ai menționat conflictul din relație. Cum a afectat asta sexul dintre voi?“.

- Informațiile Limitate: Terapeutul îi dă clientului informații generale și corectează orice informație eronată. Exemplu: „în ceea ce privește ejacularea precoce cu care te confrunți, să nu uităm că sunt multe feluri de a-ți satisface sexual partenera chiar și după ce ai ejaculat“.

- Sugestia Specifică: Terapeutul îl ghidează pe client în privința intervențiilor sau a anumitor modalități de a face față. Exemplu:

„Ce părere aveți, amândoi, în legătură cu ideea de a încerca focalizarea pe percepțiile senzoriale, ca să faceți față dificultăților erectile? Este un tip de exercițiu de mângâiere care...“

• Terapia Intensivă: Terapeutul trece la un nivel mai profund al terapiei, dacă este necesar, concentrându-se asupra altor aspecte care ar putea contribui la problemă. Atunci când este necesar, va trimite clienții la alți furnizori de îngrijiri de sănătate. Exemplu: „Se pare că trebuie să examinăm problemele bipolare cu care ai fost diagnosticată și efectele medicației asupra dorinței tale sexuale. Aș vrea să te trimit la un fizioterapeut uroginecolog, ca să te ajute cu durerea vaginală pe care o ai“.

ÎNAINTAREA PE PUNTEA CONȘTIENTIZĂRII SEXUALE

Uneori s-ar putea să ai nevoie să ceri ajutorul altor persoane. Pentru a găsi persoana potrivită care să te ajute, trebuie să faci un pic de muncă de informare. Acest lucru te ajută să economisești timp, bani și angajamentul necesar intrării într-o relație terapeutică ce s-ar putea să nu fie cea potrivită. Terapia poate fi înfricoșătoare, dar este totodată una dintre cele mai intime (nu în sens sexual!) relații pe care le vei avea vreodată în viața ta. De ce să nu investești niște muncă în căutarea terapeutului în care să ai încredere, pentru a-ți dezvălui șinele sexual?

* * *

SEXERCIȚII

I. Dacă ai în vedere să faci terapie, gândește-te ce caracteristici ar fi important pentru tine să aibă terapeutul. Scrie aceste caracteristici. Caută pe site-uri credibile și în cărți despre diferitele tipuri de terapeuți, diferitele feluri de tratament și diferitele stiluri de terapie. la

notițe pentru întrebări pe care i le-ai putea pune terapeutului cu privire la terapie.

IL Documentează-te despre problema ta specifică și examinează diferitele moduri în care este tratată de terapeuți. Scrie câteva întrebări de pus unui terapeut cu privire la tratamentul problemei tale și la obiectivele terapiei.

1

Bamaby Barratt și Marsha Rand, „«Sexual Health Assessment» for Mental Health and Medical Practitioners: Teaching Notes“, *American Journal of Sexuality Education 4* (2009), pp. 16-27.

2

Jack Annon, *The Behavioral Treatment of Sexual Problems* (Honolulu, HI: Enabling Systems, 1974).

Discuția cu medicul

- Te simți în largul tău să aduci vorba despre sex cu medicul?
- Medicul tău abordează subiectul sexului?
- Medicul tău abordează problemele sexuale legate de boală sau de efectele secundare ale medicamentelor?
- Ești medic și întâmpini probleme în a discuta despre probleme sexuale cu pacienții tăi?

Odată cu o nouă deschidere față de sex nu doar în rândul tinerei generații, ci și a generației *baby boom,* care a trăit revoluția sexuală, tot mai multi adulți, de toate vârstele, se află în căutarea unei vieți sexuale satisfăcătoare. Această nouă deschidere și această dorință de-a avea o sexualitate sănătoasă aduce cu ea problemele și tulburările legate de sex, care trebuie să fie abordate de către medici. Cum aduce cineva în discuția cu medicul său probleme delicate cum este sexul?

MERSI, VIAGRA SI BOB DOLE!

După ce politicianul Bob Dole și-a recunoscut disfuncția erectilă și a început să promoveze Viagra, sexualitatea a devenit un subiect despre care vrem mai multe informații și le vrem din surse credibile. Ca specie, trăim mai mult și facem sex mai mult, dar avem nevoie de ajutor! Odată cu vârsta, stresul și viața în general, apar și micile neplăceri cum ar fi ejacularea precoce, dificultatea de a avea orgasm și uscăciunea vaginală. Pentru a trăi o viață sexuală optimă, trebuie să deschidem canalele de comunicare — nu doar în raport cu partenerul nostru, ci și în raport cu medicul.

Ar fi mult mai ușor dacă toți medicii ar fi pregătiți în domeniul sexului și ar aborda acest subiect cu pacienții lor. Ar fi ideal ca aceștia să întrebe „Ai observat vreo problemă sexuală provocată de acest medicament?“ sau „Ești mulțumită de orgasm?“. Din nefericire, nu toți medicii sunt învățați la facultatea de medicină să diagnosticheze problemele sexuale, iar dacă introducem în ecuație și constrângerile legate de timp, în gestionarea problemelor de sănătate, acest tip de întrebări nu le veți primi întotdeauna. Ca societate, pare că învățăm mai mult despre sex de la televizor sau din revistele pentru femei decât de la comunitatea medicală, ceea ce înseamnă că informațiile pe care le primim sunt adesea legate de senzațional sau incorecte. în pofida faptului că sexualitatea reprezintă o parte atât de importantă din cine suntem, nimeni, poate cu excepția profesorului de „biologie“ dintr-a cincea, nu ne dă informații despre funcția sexuală. Serios acum, cât de multă informație a fost asta?! Ca adulți, cât de mulți dintre noi știu prea multe despre „părțile“ noastre sexuale? Ce e vulva? Unde se află cu exactitate perineul? Ce rol are prostata? Unde este clitorisul și cum să mi-1 stimulez pe-al meu?

Yvonne Fulbright spune că unii medici nu le dau informații de felul acesta pacienților lor, din cauza „prejudecăților, a anxietății, a lipsei de cunoștințe, a unor concepții greșite și a jenei față de subiect“[1]. Chiar dacă acest lucru poate fi de înțeles, asta nu-1 ajută pe bărbatul cu disfuncție erectilă, pe femeia la menopauză care are probleme cu uscăciunea vaginală sau pe persoana care se simte inconfortabil cu genul său și are nevoie să discute problema cu un profesionist din sănătate.

Dincolo de anatomie și de fiziologie, pacientul trebuie să poată să pună întrebări directe despre sănătatea sexuală. Pacientului îi revine sarcina să găsească un medic în măsură să-i răspundă la întrebările despre funcția sexuală. Chiar dacă poate fi incomod și dificil, problemele sexuale ar trebui să poată fi discutate în sala de consultații.

Wally și Wendy s-au dus să facă terapie de cuplu, imediat după ce și-au început relația, și i-au spus terapeutului că aveau probleme sexuale din cauza durerilor genitale ale lui Wendy. Terapeutul i-a recomandat lui Wendy să-și consulte medicul, pentru a exclude orice eventuale motive fizice care i-ar fi putut cauza durerea. Wendy i-a spus terapeutului că a încercat să-i spună medicului său, dar acesta i-a spus: „Du-te acasă, bea un pahar de vin și relaxează-te!“. Wendy și Wally au rămas cu mesajul că problema era psihologică. în acest caz, ar fi putut foarte bine să fie psihologică, dar, în cazul unor simptome fizice, trebuie excluse, întotdeauna, cauzele medicale. Terapeutul i-a recomandat lui Wendy să consulte un ginecolog, un specialist în organele sexuale reproductive ale femeii, înainte să presupună că este vorba despre o cauză psihologică. Wendy și terapeutul au discutat despre diverse modalități de abordare a problemei sale cu noul medic, pentru a putea primi ajutorul de care avea nevoie. Din cauza durerii, Wendy era agitată la ideea unui examen pelvin, iar terapeutul a învățat-o diverse tehnici de relaxare care să o ajute să se destindă înainte de examen.

GĂSIREA SPECIALISTULUI POTRIVIT

Există diverse tipuri de medici care ne pot trata la diverse momente. Haideți să vedem care sunt aceste tipuri și ce fac ei.

MEDICUL GENERALIST

Medicii fac șase ani de facultate, după care urmează cel puțin patru ani de rezidențiat pentru a se specializa în tratarea numeroaselor tipuri de boli. Unii medici practică medicina generală sau de familie, în timp ce alții își aleg anumite specialități. (Există și medicii care urmează forme „alternative“ de medicină, axate pe tratamente naturiste și pe o abordare globală a organismului pentru echilibrarea acestuia — în SUA, există un parcurs de formare în medicina alternativă sau „osteopată“.)

INTERNISTUL

Un internist este un medic care și-a efectuat rezidențiatul în medicină internă și practică medicina pentru adulți.

FIZIOTERAPEUTUL

Fizioterapeuții restabilesc funcțiile organice, îmbunătățesc mișcarea, ameliorează durerea și previn sau limitează dizabilitățile permanente ale unor pacienți răniți sau bolnavi. Unii fizioterapeuți au urmat o formare avansată în tulburări ale planșeului pelvin. Găsești informații suplimentare despre această specialitate în anexa B cu privire la tulburări ale durerii genitale la femei.

UROLOGUL

Un urolog este un medic specializat în sistemul uro-genital masculin.

GINECOLOGUL

Un ginecolog este medicul specializat în îngrijirea femeilor și a organelor lor reproducătoare.

CUM VORBESC CU MEDICUL DESPRE SEX?

Acum, că avem mai multe informații despre furnizorii de îngrijiri de sănătate, este timpul să discutăm despre cum abordăm subiectului sexului. Așa cum am spus mai devreme, din cauza gestionării îngrijirilor medicale, furnizorilor de îngrijiri de sănătate le rămâne puțin timp în sala de consultații. Depinde de noi să-i spunem specialistului care ne sunt îngrijorările și să punem întrebările potrivite, pentru că, probabil, acesta nu va avea timp să se ocupe de toate aspectele legate de corpul nostru. E important să avem în vedere că acești specialiști nu au un glob de cristal, așa că, dacă avem probleme sexuale, trebuie să le comunicăm atunci când ni se

acordă atenție. Cum ar arăta niște întrebări pe care ar fi indicat să le punem?

- Aceste medicamente sau acest tratament vor avea vreun efect secundar în plan sexual?

- Este normal ca sexul să fie mai puțin frecvent din cauza ... ?

- Există vreo modalitate prin care să creștem excitația sexuală?

- Știți un terapeut sexual bun care poate să mă ajute?

- Este normală durerea în zona vaginală în timpul sexului?

- Pot să fac ceva pentru a întârzia ejacularea în timpul raportului sexual?

- Ce îmi sugerați în privința lipsei mele de erecție?

CUM SĂ GĂSEȘTI UN SPECIALIST ÎNȚELEGĂTOR

Dacă te simți mai în largul tău să vorbești cu un specialist de un anume sex, caută-1 pe acesta! Merită efortul să-ți aduci în discuție îngrijorările sexuale pe care le ai atunci când faci programarea. Ca furnizori de îngrijiri de sănătate mentală, noi apreciem când cineva ne dă o mică idee despre problemă la telefon. Noi putem economisi banii și timpul acelei persoane, ghidând-o în direcția potrivită, dacă este necesar. Cere-le prietenilor și familiei să-ți recomande pe cineva la care au fost cu o problemă asemănătoare.

înaintea primei întâlniri, multe persoane consideră că este util să-și noteze întrebările la care doresc să primească un răspuns. Fă cercetări în legătură cu problema pe care o ai, ca să-ți faci o idee suficient de corectă despre ceea ce ai nevoie să afli. Pregătește-te! Pacienții trebuie să plece de la cabinetul specialistului cu sentimentul că li s-a răspuns respectuos. Atunci când ne este greu să vorbim

despre o problemă sexuală, putem încerca să aducem un articol sau o broșură, pentru a sparge gheața pe acel subiect.

Ține minte că, dacă un furnizor de îngrijiri de sănătate pare să nu aibă expertiza să te ajute sau nu-ți ascultă îngrijorările, orice pacient are dreptul să ceară să fie trimis la un specialist care este expert în domeniul respectiv.

VINDECAREA SEXUALĂ

Mi-e atât de jenă! Mi-am făcut complet tema și am scris întrebări pentru medicul meu și ghici ce?! E ca și cum nici nu m-ar fi auzit! Dorința scăzută îmi afectează cu adevărat relația, și sunt foarte dezamăgit... Credeam că asta va fi de folos. Simt că nu sunt ascultat și că nu mai există nicio speranță... Dacă nu pot conta pe ajutorul doctorului meu sunt condamnat la o viață sexuală nesatisfăcătoare?

Nu renunța! Se pare că tu ți-ai făcut treaba. Presupunând că ți-ai prezentat clar problema, nu e vina ta că nu ai fost auzit. Specialiștii sunt și ei oameni și au propriile prejudecăți și sentimente cu privire la sex. Dacă acest furnizor nu te-a ajutat, caută în altă parte. Este dificil să te expui și să fii vulnerabil, și să pled simțind că n-ai fost auzit. Nu te opri aid. întreabă-i pe cei din jurul tău, dă telefoane și găsește un furnizor care să țină cont de nevoile tale.

* * *

CHIAR TREBUIE SÄ FAC ASTA?

Dacă ești furnizor de îngrijiri de sănătate și întâmpini dificultăți în a discuta despre probleme sexuale, este important să-ți dai seama ce anume îți îngreunează „discuția despre sex“. Cu toții avem problemele noastre, dar sexul este tot atât de important pentru o persoană ca și sistemul cardiovascular sau sănătatea pielii sale. Iar în ceea ce privește fericirea și satisfacția în relație, viața noastră

sexuală poate să joace un rol uriaș, ca să nu mai vorbim despre marile avantaje pentru sănătate ale contactelor sexuale satisfăcătoare.

Așa cum am subliniat în toată această carte, ar putea fi util să te gândești la mesajele despre sex din copilărie. Atunci când erai mic, predomina rușinea? Cum reacționezi tu, ca adult, față de sex? Toți acești factori ne influențează felul în care vorbim cu partenerii despre sex, cu pacienții sau cu furnizorii de îngrijiri de sănătate. Uneori, e util să facem apel la alte tipuri de practicieni, pentru a forma o echipă interdisciplinară, care să ajute pacientul cu îngrijorări sexuale. Există terapeuți sexuali excelenți și fizioterapeuți bine formați în domeniul sexului.

CUM ADUC VORBA DESPRE ASTA?

Este important să ținem minte că nu toți pacienții sunt hetero-sexuali. încearcă să nu presupui, având în vedere că ar putea să le fie dificil să aducă în discuție subiectul orientării sexuale sau problemele legate de aspectele transgender. Furnizorii de îngrijiri de sănătate pot urma diverse modele atunci când au în vedere să discute despre sex cu pacienții. Unul este modelul BETTER[2], care sugerează atingerea următoarelor puncte[3]:

- Adu subiectul în discuție, oferind permisiunea de a vorbi despre îngrijorările sexuale.

- Explică faptul că sexul face parte din viață, normalizând astfel îngrijorările pacientului.

- Spune-le pacienților că există resurse și oferă-le, eventual, o listă de site-uri și resurse.

- Programează intervenția corect și asigură-te că este momentul potrivit.

- Informează despre efectele secundare ale tratamentului.
- Consemnează (pentru a-ți aminti să revii asupra problemei).

Ca furnizor de îngrijiri de sănătate, nu ai cum să știi toate problemele pacientului, însă aducerea în discuție a subiectul „sex“ poate ajuta pacientul să înțeleagă că este în siguranță să prezinte acele probleme în camera de examinare. Abordarea problemei sexului poate fi la fel de simplă ca adresarea întrebării „Ai vreo îngrijorare sexuală azi?“ sau „Faci sex protejat?“. Acest lucru îi dă pacientului permisiunea să vorbească despre sex dacă simte această nevoie.

PUNTEA CĂTRE CONȘTIENTIZAREA SEXUALĂ

Atunci când apare o dificultate sexuală, cu cine să vorbești mai curând dacă nu cu furnizorul tău de îngrijiri de sănătate (în afară de partenerul tău, bineînțeles)? Unele intervenții pot ajuta, iar problema poate fi soluționată printr-o schimbare a medicației sau altă abordare a tratamentului. Găsește un furnizor de îngrijiri de sănătate cu care să te simți în largul tău și care să te orienteze în direcția bună, în cazul în care problema îi depășește expertiza. Cel mai important este să nu abandonezi, dacă ai o experiență dezamăgitoare. Fii proactiv în căutarea ajutorului de care ai nevoie.

* * *

SEXERCIȚII

I. Dacă ai o anumită problemă fizică, fă-ți tema și cerceteaz-o. Caută informații care ar putea să-ți fie utile pe internet, în cărți

și broșuri. Fă o listă de întrebări pe care să i le pui furnizorului de îngrijiri de sănătate.

II. Urmezi o anumită medicație sau un anumit tratament? Obține cât de multe informații poți despre acel tratament, apoi scrie întrebări pentru furnizorul tău de îngrijiri de sănătate cu privire la orice îngrijorare legată de sex.

III. Notează-ți orice îngrijorare legată de sex pentru a i-o prezenta furnizorului de îngrijiri de sănătate. Dacă ai informații despre problema respectivă, ia-le cu tine la o programare, pentru a-i arăta furnizorului ceea ce ai aflat.

Anexe

1

Yvonne Fulbright, „Schools Shy Away from Sexuality Training“, *New Physician* 56, nr. 7 (octombrie 2007), p. 1.

2

Acronim intraductibil în limba română, compus din acțiunile care trebuie întreprinse pentru aplicarea metodei, (n.t.)

3

JoAnne Mick, Mary Hughes și Marlene Cohen, „Sexuality and Cancer: How Oncology Nurses Can Address It BETTER“, *Oncology Nursing Forum,* 30, nr. 2 (2003), pp. 152-53.

Tulburările sexuale masculine

Această secțiune va prezenta tulburările sexuale masculine comune și instrumentele utile pentru a le gestiona pe fiecare dintre ele. Dificultățile sexuale pot apărea din cauza lipsei educației sexuale, a bolii sau a dizabilității, a utilizării unor medicamente, a procesului de îmbătrânire, a unor factori circumstanțiali, a utilizării sau abuzului de droguri, a unor îngrijorări legate de relație, a unor probleme psihologice sau emoționale sau a oricărei combinații dintre acești factori. Este important să amintim că orice problemă legată de performanța sau plăcerea sexuală trebuie privită din perspectivă biopsihosocială; cu alte cuvinte, trebuie să ții cont de factorii fizici, emoționali și relaționali care contribuie la orice problemă cu care te confrunți.

Această anexă este un scurt ghid al celor mai frecvente tulburări sexuale întâlnite la bărbați și nu se vrea exhaustiv în privința prezentării sau opțiunilor de tratament. Te rugăm să nu uiți că este important să-ți discuți problemele sexuale atât cu partenerul, cât și cu furnizorul de îngrijiri de sănătate. De asemenea, ți-ar putea fi util să-ți explorezi nevoile și dificultățile sexuale cu un terapeut. Capitolele 10 și 11 oferă ponturi despre modalitățile prin care să abordezi aceste subiecte cu terapeutul sau cu furnizorul de îngrijiri de sănătate. în secțiunea de resurse a acestei cărți, sunt enumerate cărți, clipuri video și website-uri care te pot ajuta să înțelegi și să tratezi tulburările sexuale de mai jos.

Pe măsură ce explorezi următoarele probleme sexuale cu care se confruntă bărbații, te rugăm să nu uiți că există mai mulți factori de luat în considerare. în primul rând, trebuie să stabilești dacă această îngrijorare sexuală te supără pe tine sau dacă îl supără pe partenerul tău. Dacă problema sexuală nu te supără pe tine, s-ar putea să fii mulțumit dacă lași lucrurile așa cum sunt. Dacă simți însă că această îngrijorare sexuală este o problemă de cuplu, s-ar putea să fie necesar să discuți despre acest lucru cu partenera ta și cu un

terapeut sau cu un medic. în al doilea rând, în timp ce explorezi problema sexuală, trebuie să stabilești dacă apare în anumite situații (numai cu o parteneră și nu cu alta sau numai în anumite momente și nu în altele) sau dacă apare în general (în toate circumstanțele), în al treilea rând, investighează dacă îngrijorarea sexuală durează de o viață (primară) sau este dobândită (secundară). Ai avut această tulburare toată viața ta, de când îți amintești, sau s-a dezvoltat doar după un anumit eveniment sau situație? Examenul acestor factori te poate ajuta să-i descrii situația în care te afli partenerului, furnizorului de îngrijiri de sănătate sau terapeutului.

EJACULAREA PRECOCE

Ejacularea rapidă, denumită anterior ejaculare precoce, este una dintre cele mai frecvente probleme sexuale semnalate de către bărbați. Cu toate acestea, este oarecum dificil să fie definită, deoarece, uneori, bărbatul sau partenera sa se vor plânge de ejaculare timpurie pe baza unei evaluări subiective prin care cuplul sau persoana respectivă au stabilit că ejacularea intervine *prea repede.* în ejacularea precoce, bărbatul simte că nu-și controlează experiența și va ejacula fie înainte de intromisiune, fie în timpul penetrării, fie la câteva secunde sau un minut, două de la începutul actului sexual în sine.

Este important de notat că o partidă sexuală tipică durează, pentru majoritatea cuplurilor, între 15 și 45 de minute și include 2 până la 7 minute de copulație[1]. Poate fi surprinzător faptul că raportul sexual copulator nu este tocmai un maraton, așa cum este prezentat în miturile din presă sau în folclor. Bărbații și cuplurile sunt vulnerabili în fața exagerărilor potrivit cărora un coit *bun* durează mult timp și ambii parteneri rămân satisfăcuți.

Unii bărbați care ejaculează prematur vor încerca să-și încetinească reacția sexuală folosind creme desensibilizatoare sau gândindu-se la

lucruri care să le distragă atenția sau la lucruri negative. însă aceasta nu este o metodă eficientă de încetinire a ejaculării, ea doar reduce excitația. De obicei, bărbatul trăiește ejacularea precoce ca pe o experiență nesatisfăcătoare și stânjenitoare și poate întâmpina dificultăți în a discuta despre această tulburare cu partenera sau cu medicul.

Există numeroase cauze ale ejaculării precoce. în cazul unor bărbați poate exista o predispoziție genetică, care constă în faptul că sistemul nervos simpatic este prea sensibil, ceea ce duce la un reflex prematur în mușchii pelvieni. O boală fizică, precum o infecție a tractului urinar sau o infecție a prostatei poate afecta viteza ejaculării. Uneori, folosirea sau întreruperea unei medicații sau a unui medicament poate duce la ejaculare precoce. Este necesar, așadar, să explorezi această problemă împreună cu medicul tău, mai ales dacă e ceva ce a apărut recent.

Există numeroși factori psihologici care contribuie, atât individual, cât și în cadrul relației, și care afectează ejacularea. Bărbatul poate resimți anxietate, depresie, furie, credințe care limitează, lipsă de încredere și așa mai departe. Cuplul se poate confrunta cu probleme de conflict relațional, temeri, dezamăgiri, inclusiv cu îngrijorările sexuale ale partenerei (dorință inhibată, anxietate, negativitate sexuală etc.). în fine, un bărbat poate să nu aibă informațiile exacte despre corpul său, corpul partenerei, abilitățile sau tehnicile sexuale ori așteptările realiste cu privire la sexualitate sau la performanță.

Metz și McCarthy subliniază că învățarea controlului ejaculării implică identificarea punctului inevitabilității ejaculării[67]. Acesta este punctul în care ejacularea nu mai este o funcție voluntară, iar bărbatul va ejacula indiferent ce se va întâmpla. Controlul ejaculării implică, de asemenea, un confort sporit, o conștientizare fizică și emoțională și stimulare. Unui bărbat care se confruntă cu ejacularea precoce îi poate fi de folos să exerseze cu excitarea și răspunsul său sexual prin masturbare, fie singur, fie în prezența partenerei. în

timpul masturbării, bărbatul poate învăța care tehnici îl pot ajuta să-și reducă stare de excitație.

Bărbatul poate să învețe să se controleze mai bine prin autostimulare, însă învățarea și exersarea vor trebui să fie încorporate în interacțiunea sexuală cu partenera sa. Poate fi dificil să treacă de la autoînțelegere și practică solitară la raporturile sexuale copu-latorii. Va fi necesar ca membrii cuplului să fie deschiși în comunicarea lor și să împărtășească obiective de performanță realiste. Este o idee bună ca membrii cuplului să exploreze împreună diagnosticul și tratamentul ejaculării precoce, citind sau uitându-se la un videoclip educativ (poți găsi unul pe site-ul Institutului Sinclair, inclus în secțiunea de resurse a acestei cărți). Dacă bărbatul și partenera sa au multe conflicte în relație, fie cu privire la ejacularea prematură, fie cu privire la altă problemă, va fi dificil să se treacă la o abordare în echipă. Uneori este necesar ca membrii cuplului să facă terapie pentru a elimina sau diminua conflictul emoțional înainte să treacă la raporturi sexuale.

Excitarea poate fi descrisă pe o scală de zece puncte, în care „0" înseamnă neutru, iar „10" reprezintă orgasmul. Pe această scală, la „5" este începutul erecției, iar la „8" sunt senzațiile puternice de excitare. Metz și McCarthy îl încurajează pe bărbatul cu ejaculare precoce să-și conștientizeze excitarea în funcție de această scală[68]. După ce intră în armonie cu modelul său unic de excitare, învață să treacă de la „5" la „10" foarte încet, acordând atenție mai degrabă senzațiilor sale decât să acorde prea multă atenție, la început, interacțiunii cu partenera. Folosind tehnica „stop-start", bărbatul, iar apoi cuplul, învață să oprească stimularea, pe măsură ce se apropie de punctul inevitabil al ejaculării. Stimularea este oprită timp de câteva secunde, până când bărbatul nu mai simte nevoia să ejaculeze, iar apoi se reia stimularea. Acest lucru necesită foarte multă exersare și răbdare. *Este* posibil să se ajungă la un mai bun control al ejaculării. Se recomandă ca bărbatul să exerseze autosti-mularea până când ajunge la un nivel adecvat de

autocunoaștere, iar apoi poate trece la activitatea sexuală cu partenera sa.

Pentru cuplu, ejacularea precoce poate fi o problemă foarte complexă și dificil de gestionat. E nevoie de răbdare, ascultare empatică și cooperare pentru a trece de la o relație sexuală problematică la una plăcută și satisfăcătoare. Acest lucru poate fi realizat prin exersare și prin explorare. Atunci când treci de la au-tostimulare la raport sexual copulator, de obicei este mai bine să folosești poziția „femeia deasupra“, pentru că ea îi asigură mai mult control bărbatului. La început se recomandă începerea raportului sexual copulator cu mișcare puțină sau deloc. Mișcarea poate să înceapă încet, pe măsură ce bărbatul preia controlul și se simte confortabil cu interacțiunea și stimularea partenerei sale. Bărbatul își poate stimula partenera altfel decât prin raportul sexual, pentru ca partenera să simtă plăcere și satisfacție. Amintește-ți că, pentru multe femei, numai raportul sexual în sine nu conduce la orgasm, iar de aceea controlul ejaculării (și penetrarea prelungită în timpul raportului sexual copulator) nu este necesar pentru ca o femeie să simtă plăcere și/sau orgasm. La fel, nu e neapărat ca femeia să simtă că are nevoie de orgasm pentru a se simți împlinită sexual și emoțional.

în anumite situații se prescrie folosirea unui antidepresiv împreună cu alte tehnici prezentate mai sus. O doză slabă a unui inhibitor selectiv al recaptării serotoninei (de exemplu, Paxil sau Celexa) va favoriza, adesea, controlul ejaculării. Cu toate acestea, succesul acestui tratament depinde de continuarea medicației, dacă nu se adaugă și tehnica „stop-start“. Bărbatul poate să folosească medicația pentru o vreme, să scadă doza și să introducă treptat tehnica „stop-start“, iar apoi poate să reducă sau să elimine intervenția farmacologică. Concentrează-te asupra conștientizării plăcerii și nu lăsa frica ejaculării precoce să-ți afecteze excitarea.

TULBURAREA ERECTILĂ

Este normal ca, de la vârsta de patruzeci de ani, majoritatea bărbaților să sufere cel puțin un eșec erectil. Asta nu înseamnă că trebuie diagnosticată o tulburare erectilă la această vârstă sau că deficiența erectilă va apărea, obligatoriu, în mod frecvent. Tulburarea erectilă se definește ca incapacitatea de a ajunge la erecție sau de a menține o erecție suficient timp pentru a face sex. Disfuncția erectilă este mai frecventă la bărbații în vârstă și afectează aproximativ jumătate din toți bărbații în vârstă de peste șaizeci de ani[2]. Incidența disfuncției erectile este corelată cu factori de risc precum bolile cardiovasculare, diabetul, depresia și simptome ale tractului urinar inferior. Un mod nesănătos de viață, ca fumatul, lipsa exercițiului fizic, obezitatea și abuzul de alcool sunt, de asemenea, factori predictivi ai disfuncției erectile. în plus, oboseala, deficiența hormonală și efectele secundare ale medicamentelor sunt, toți, factori care pot contribui la lipsa erecției. Este necesar un examen medical aprofundat, întrucât o disfuncție erectilă poate fi un indiciu timpuriu al unor boli cardiovasculare și al altor afecțiuni. Un medic poate, de asemenea, să ajute bărbatul să-și analizeze stilul de viață, nivelul hormonilor și interacțiunile medicamentoase cu scopul de a stabili tratamentul adecvat al tulburării, deficienței sau îngrijorărilor de natură medicală.

Utilizarea răspândită a Viagrei și altor medicamente orale „pro-erecție“ (inhibitori PDE5) a revoluționat disfuncția sexuală la bărbați. Aceste medicamente par să fie eficiente în restabilirea erecției la aproximativ 75 la sută dintre bărbații care le folosesc[3]. Cu toate acestea, mulți bărbați nu sunt examinați de medicul lor în privința factorilor psihologici care contribuie la eșecul lor erectil și li se prescrie, în schimb, unul dintre cele trei ajutoare pro-erecție (Viagra, Cialis și Levitra). în fapt, problemele psihologice sau interpersonale pot afecta bărbații cu eșec erectil, cum ar fi lipsa dorinței sexuale, conflictele relaționale, ejacularea precoce sau ejacularea întârziată/inhibată.

O proporție substanțială a bărbaților care prezintă o disfuncție erectilă întrerupe utilizarea medicamentelor administrate pe

cale orală. într-un studiu recent, realizat cu peste 25 000 de bărbați din opt țări, s-a stabilit că 58% dintre bărbații cu probleme de erecție au discutat problema cu medicul lor, mai puțin de jumătate dintre acești bărbați au primit o rețetă pro-erecție și doar 16% continuau să folosească medicamentul la momentul studiului[4]. întreruperea tratamentului poate fi cauzată de frica de efecte secundare, îngrijorările partenerei, neîncrederea în medicamente, neatingerea așteptărilor, lipsa de educație cu privire la medicamente sau o lipsă de schimbare a calității relației sexuale.

Există mai mulți factori psihologici care determină eșecul erectil. Probleme precum lipsa unei stimulări adecvate, lipsa unei înțelegeri a procesului normal al îmbătrânirii, anxietatea de performanță sau frica de eșec și conflictele relaționale (dificultăți de comunicare, lipsa intimității sau încrederii și conflictele de putere) pot, toate, să aibă efecte negative asupra bărbatului și a abilității sale de a obține și a menține o erecție. Experiențele trecute pot, de asemenea, să joace un rol în eșecul erectil, cum ar fi traumatismele sexuale, problemele de identitate sexuală, legăturile parentale nerezolvate și tabuurile culturale sau religioase.

Una dintre cheile fundamentale ale înțelegerii și tratării eșecului erectil se află în dezvoltarea psihosexuală a bărbaților. Bărbații tinerii învață în timpul pubertății că răspunsul lor sexual este previzibil, automat și autonom. Un băiat adolescent va avea, în general, erecții cu ușurință și se poate excita și avea orgasm fără să interacționeze cu o parteneră. Această învățare timpurie însă nu se li se aplică prea bine bărbaților pe măsură ce îmbătrânesc sau se află în relații de lungă durată. întrucât sistemele neurologic, vascular și hormonal funcționează perfect la tinerețe, funcția erectilă este de obicei predictibilă și sigură. Pe măsură ce bărbații îmbătrânesc, funcția vasculară și neurologică este mai puțin eficientă; prin urmare, aspectele psihologice și interpersonale ale relațiilor lor sexuale nu pot fi ignorate sau luate de-a gata.

După ce au fost abordate problemele medicale, cele legate de stilul de viață și cele hormonale, cuplul va trebui să dea dovadă de răbdare și să exploreze opțiuni în vederea îmbunătățirii intimității. Este important ca bărbatul să nu cadă în capcana convingerii că va fi mereu pregătit și capabil să-și mențină o erecție fermă de-a lungul întregii ședințe de sex. într-un act sexual de 45 de minute, o erecție va crește și descrește de două până la cinci ori, iar acest

proces nu indică o lipsă a dorinței[5]. Este esențial să nu etichetezi modificările erectile drept un diagnostic definitiv de impotență, deoarece multe dintre aceste schimbări sunt temporare și specifice unei situații. Problemele erectile nu afectează capacitatea de a ejacula, dat fiind că bărbatul poate să ejaculeze și cu penisul flasc.

Majoritatea bărbaților își dau seama că este imposibil să forțeze sau să aibă o erecție când vor. Cu toate acestea, uită ușor că un penis erect nu este necesar, de fapt, pentru a-și satisface partenera. Aceasta din urmă poate să ajungă la orgasm pe diverse căi de stimulare sau se poate bucura de confortul și plăcerea atingerii fără orgasm.

Este util ca bărbatul să practice diverse tipuri de stimulare în timpul masturbării, pentru a-și înțelege mai bine tiparul său de excitare. El poate împărtăși această autocunoaștere partenerei, verbal sau nonverbal. Poate fi necesar să arate în mod direct sau să exprime verbal mișcarea și viteza specifice necesare, întrucât mulți bărbați au nevoie de o stimulare sporită, mai ales pe măsură ce îmbătrânesc. Nu toate contactele sexuale sunt satisfăcătoare și nu este ceva neobișnuit să existe probleme sau chiar eșecuri. Amintește-ți modelul sexului suficient de bun din Capitolul 7, care încurajează cuplurile să se bucure de plăcerea și de intimitatea relației lor sexuale fără să fie prea frustrate de variabilitatea inevitabilă a funcției sexuale[6].

Uneori, bărbatul și medicul său pot stabili că este recomandabilă încercarea unui mijloc de a facilita erecția. Aceste ajutoare pot fi medicamente cu administrare orală sau alte dispozitive (ca de exemplu medicamente intracavernoase injectate în penis, un supozitor cu medicamente introdus în uretră sau un dispozitiv de constricție cu vid). Pentru a crește șansele de succes ale ajutorului erectil, cel mai bine este să integrezi intervenția medicală într-un stil de sex interactiv, răbdător, senzual și amuzant. Practicarea unor exerciții de întărire a planșeului pelvin îi poate ajuta pe unii bărbați să-și recapete controlul asupra erecției și să o îmbunătățească. în Capitolul 9 există un sexercițiu Kegel în care se explică cum pot fi întăriți mușchii planșeului pelvin.

Poate fi util ca membrii cuplului să facă exerciții specifice tehnicii „focalizării pe percepțiile senzoriale“ *(sensate focus),* pentru a elimina presiunea performanței. Exercițiile pot fi o simplă explorare a excitării. Cuplul poate stabili că orgasmul și raportul sexual copulator nu sunt, pentru moment, obiectivul, ci doar atingerea de dragul atingerii. Exercițiile de focalizare asupra percepțiilor senzoriale sunt utile prin faptul că permit explorarea și plăcerea, fără anxietatea asociată adesea cu performanța erectilă. Anexa C cuprinde informații suplimentare despre aceste exerciții de tip *sensa te focus.*

DORINȚA SCĂZUTĂ

Bărbaților le este greu, adesea, să vorbească despre scăderea dorinței sexuale. Din nefericire, în cultura noastră se presupune că femeile suferă de o dorință scăzută și că bărbații sunt niște mașini sexuale. Cu toate acestea, dorința sexuală inhibată este mai frecventă în rândul bărbaților decât cred mulți. Sursa primară a informațiilor despre populație, interviurile Anchetei Naționale privind Sănătatea și Viața Socială, a relevat că 16% dintre bărbați au spus că nu au fost interesați de sex, timp de mai multe luni, în decursul

ultimelor douăsprezece luni[7]. în unele relații, bărbatul decide să evite raportul sexual copulator. Acest lucru le poate părea surprinzător unora, însă se pare că atunci când bărbații simt că raportul sexual nu este o opțiune — dintr-un motiv sau altul —, ei se retrag, de obicei nonverbal, din interacțiuni și din alte forme de intimitate și afecțiune. Există mai mulți factori care pot contribui la scăderea dorinței la bărbați.

Amintește-ți că majoritatea bărbaților și femeilor au impresia că bărbații vor *întotdeauna* să facă sex și că sunt *întotdeauna* capabili să o facă la comandă. Așa cum am arătat în secțiunile anterioare ale acestei cărți, performanța nu este un lucru pe care bărbații să conteze în mod cert de fiecare dată. Odată cu vârsta, folosirea unor medicamente, stresul, oboseala, dezechilibrele hormonale și boala, erecțiile nu sunt întotdeauna fiabile. Odată ce problemele de erecție se dezvoltă, bărbatul poate descoperi că se poate simți descurajat sau jenat și evită să mai aibă contacte sexuale. El poate să aibă în continuare o dorință sexuală, dar acest lucru poate evolua rapid într-un ciclu derutant de dezamăgire și frică și poate duce la evitare. Lupta cu încrederea în sine poate duce adesea la o scădere a dorinței.

Numeroși factori psihologici pot contribui la scăderea dorinței. Uneori, relația este stresantă, iar conflictul fie se deschide, fie mocnește la suprafață. Atunci când conflictele în relație durează de mult timp sau un bărbat se simte excesiv criticat sau respins (respingere directă sau percepția unei respingeri), dorința și/sau încrederea îi pot scădea. Uneori, bărbatului îi este greu să se simtă confortabil în intimitatea psihologică și se angajează în diverse activități sexuale și autoexcitare. Bărbații deprimați sau foarte anxioși pot să constate, la rândul lor, că nu sunt foarte atrași de raportul sexual copulator. Dorința scăzută a unui bărbat poate fi legată de dorința scăzută a partenerului său sau de altă tulburare sexuală, cum ar fi anorgasmia sau durerea din timpul copulației. Uneori, un bărbat poate deveni dependent de un anumit tip de excitare (cum ar fi o parafilie sau vizionarea de materiale

pornografice), iar ulterior să-i fie dificil să se implice într-o relație intimă cu cineva sau să îl excite și altceva în afară de stimulul specific dorit.

Problemele fizice care pot duce la scăderea dorinței — dezechilibrele hormonale, efectele secundare ale unor medicamente și boala — trebuie să fie explorate împreună cu un medic. Este necesar să fie excluși eventualii factori biologici care pot contribui la problemă înainte să fie examinați factorii psihologici. Este posibil ca factorii fizici, psihologici și relaționali să se combine și să creeze o dorință sexuală scăzută. Dacă unui bărbat i se prescrie un antidepresiv pentru tratarea unei depresii clinice, iar medicamentul antrenează o tulburare erectilă, bărbatul poate constata că nu mai simte atracție sexuală față de partenera sa. Ciclul depresiei, efectele secundare ale medicamentelor, eșecul erectil și provocările relației pot duce ușor la scăderea dorinței. Bărbații spun uneori că „pur și simplu nu merită efortul“. Partenera unui bărbat cu o dorință scăzută trebuie să fie încurajatoare și înțelegătoare pentru a explora factorii care pot influența dorința scăzută.

în unele cazuri, bărbatul va trebui să discute despre dorința sa sexuală scăzută cu un terapeut pentru a explora toți factorii și toate cauzele care pot contribui la problema cu care se confruntă. Un cuplu are nevoie să fie încurajat să discute orice potențială problemă care ar putea să ducă la suferință în relație. Unui bărbat probabil că îi este greu să vorbească despre dorința scăzută, pentru că acesta este un concept pe care bărbaților le este greu să-1 accepte în cultura noastră. Cu toate acestea, este mult mai bine să vorbească în mod deschis despre modificările dorinței decât să lase subiectul să epuizeze relația. Adesea, femeile vorbesc în terapie despre dorința scăzută a partenerilor ca despre „elefantul din cameră“.

Ar putea fi util să fii în stare să explorezi următoarele întrebări:

- Ce face ca sexul să fie atrăgător?

- Ce m-a făcut să am chef de sex în trecut?
- în ce situații simt dorință sexuală?
- Ce mă face să n-am chef de sex?
- Ce se întâmpla în viața mea când aveam un libido mai mare decât acum?
- Când simt dorința, ce fac cu acest sentiment (îl ignor, îi dau curs, mă simt rușinat, mă distrag)?
- Care sunt declanșatorii senzoriali care mă excită?
- Atunci când partenera mea se dovedește interesată sexual, cum interpretez acest lucru?

Deschiderea către bucuria unei interacțiuni afectuoase și către intimitate, fără presiunea de a acționa neapărat, este cheia unei revitalizări a relației sexuale. în ceea ce privește activitatea sexuală, utilizarea unei abordări de tipul „focalizării pe percepțiile senzoriale“ sau a mângâierilor va spori capacitatea de a rămâne conectați și de a explora factori care excită din punct de vedere sexual.

EJACULAREA ÎNTÂRZIATĂ

Ejacularea întârziată sau inhibată este incapacitatea de a avea orgasm, în pofida faptului că ești excitat fizic și erect. Ejacularea întârziată are diverse manifestări. Majoritatea bărbaților care au ejaculare întârziată spun că au orgasm în timpul masturbării, dar nu și în timpul raportului sexual copulator. Unii nu au orgasm nici la stimularea orală sau manuală a partenerei. Aceasta poate fi o problemă intermitentă sau o dificultate cronică. Poate apărea cu unele partenere, dar nu cu toate.

Bărbații nu semnalează această tulburare la fel de frecvent ca ejacularea precoce sau tulburarea erectilă și este întâlnită în special la bărbații în vârstă de peste 50 de ani. Nivelul prevalenței este dificil de determinat, întrucât această disfuncție poate fi diagnosticată în mod greșit drept o problemă de erecție sau de dorință. Cea mai obișnuită formă de inhibiție a ejaculării este an-orgasmia coitală, în care un bărbat este capabil să ajungă la orgasm prin stimulare manuală sau orală, dar nu și prin copulație.

Inhibiția ejaculării poate avea numeroase cauze. Depresia, efectele secundare ale medicamentelor, oboseala, anxietatea, masturbarea excesivă, abuzul de alcool și de droguri și incapacitatea de a solicita anumite preferințe sexuale sunt unele dintre cauzele posibile. Adesea, problemele de inhibiție a ejaculării vor conduce la o slăbire a dorinței, evitarea sexului și chiar a oricărui tip de atingere, iar în final la o relație nonsexuală.

O cauză frecventă a inhibiției ejaculării este faptul că membrii cuplului au căzut în rutina unui raport sexual mecanic. Atunci când un bărbat trece direct la raportul sexual copulator la începutul erecției, el poate să nu fi atins un nivel de excitare suficient pentru a avea orgasm cu o parteneră. Acest lucru va duce la frustrare și la posibila pierdere a erecției.

Perelman și Rowland scriu, într-un material despre ejacularea întârziată, că unul dintre motivele pentru care bărbaților le este dificil să aibă orgasm împreună cu o parteneră ar putea să fie practicile masturbatorii care nu se transferă bine în timpul raportului sexual copulator[8]. Ei încurajează bărbații care au această tulburare să se gândească la masturbare ca la o „repetiție finală“ a sexului cu partenera. El detaliază că membrii cuplului pot să vadă problema ejaculării întârziate ca pe simplul fapt că bărbatul nu este pregătit să-și joace rolul în piesă. Ei sugerează ca bărbatul să folosească, în timpul raportului sexual, fantezia și mișcările corporale asemănătoare senzațiilor (presiune, viteză și tehnică) și gândurilor din timpul masturbării.

Este important ca membrii cuplului să vorbească despre tipul de stimulare de care are nevoie fiecare pentru a ajunge la nivelul necesar de excitare. Trecerea la raportul sexual copulator atunci când nivelul excitării este mare, iar nu la începutul unei erecții, va ajuta la menținerea intensității stimulării necesare. în pofida faptului că un bărbat poate avea probe obiective ale excitării, și anume o erecție fermă, el poate să nu fie suficient de excitat fizic, și/sau psihologic.

Cuplul trebuie să găsească modalități de încorporare a diverselor tipuri de stimulare pe care ambii parteneri le găsesc excitante. Poate fi confortabil să-ți imaginezi că tipul de senzualitate erotică folosită la începutul relației sau în tinerețe continuă să fie eficient. însă este util să explorezi dacă ar fi de preferat o activitate sexuală blândă sau un stil mai interactiv și mai activ, pentru că felul în care te exciți se modifică în timp. Explorează ce fel de declanșatori ai orgasmului poți avea (cum ar fi atingerea sau mângâierea anumitor locuri, diverse poziții, anumite tipuri de mișcare sau viteze ale mișcării, încordarea mușchilor pelvieni și verbalizarea excitării). Dată fiind presupoziția noastră, specifică culturii occidentale, cu privire la performanța masculină, e de înțeles că discuția despre ejacularea întârziată se va dovedi incon-fortabilă pentru multe cupluri. Cu toate acestea, este necesar să vorbești despre posibilele cauze ale tulburării și despre utilitatea experimentării unor noi tehnici de stimulare sexuală.

FOCALIZAREA PE PERCEPȚIILE SENZORIALE *(SENSATE FOCUS)*

Am evocat utilitatea folosirii tehnicii focalizării pe percepțiile senzoriale în tulburările sexuale de mai sus. Tehnica *sensate focus* este un masaj senzual sau o atingere reconfortantă care nu include neapărat orgasmul sau raportul sexual copulator. Anexa C conține informații utile despre tehnica focalizării pe percepțiile senzoriale. Te încurajăm pe tine și pe partenera ta să o citiți și să vorbiți despre „testarea“ unora dintre acele exerciții.

1

Michael E. Metz și Barry W. McCarthy, *Coping with Premature Ejaculation: Overcome PE, Please Your Partner, and Have Great Sex* (Oakland, CA: New Harbinger, 2003).

2

Raymond C. Rosen, Rena Wing, Stephen Schneider și Noel Gendrano, III, „Epidemiology of Erectile Dysfunction: The Role of Medical Comorbidity and Lifestyle Factors“, *Urologic Clinics of North America 32* (2005), pp. 403-17.

3

Raymond C. Rosen, „Erectile Dysfunction: Integration of Medical and Psychological Approaches“, în *Principles and Practice in Sex Therapy,* ediția a 4-a., coord, de Sandra Leiblum (New York: Guilford Press, 2007), pp. 277-310.

4

Raymond C. Rosen, William A. Fisher, Ian Eardley, Craig Niederberer, Andrea Nadei și Michael Sand, „The Multinational Men's Attitudes of Life Events and Sexuality (MALES) Study: Prevalence of Erectile Dysfunction and Related Health Concerns in the General Population“, *Current Medical Research and Opinion* 20 (2004), pp. 607-17.

5

Michael E. Metz și Barry W. McCarthy, *Coping with Erectile Dysfunction: How to Regain Confidence and Enjoy Great Sex* (Oakland, CA: New Harbinger, 2004).

6

Michael E. Metz și Barry W. McCarthy, „The «Good-Enough Sex» Model for Couple Sexual Satisfaction“, *Sexual and Relationship Therapy* 22, nr. 3 (august 2007), pp. 351-62.

7

Edward O. Laumann, John H. Gagnon, Robert T. Michael și Stuart Michaels, *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United*

States (Chicago: University of Chicago Press, 1994).

8

Michael A. Perelman și David L. Rowland, „Retarded Ejaculation“, *World*

Journal of Urology 24, nr. 6 (decembrie 2006), pp. 645-52.

Tulburările sexuale feminine

Această secțiune prezintă tulburările sexuale feminine și instrumente utile în tratarea fiecărei tulburări. Dificultăți sexuale pot apărea din cauza lipsei educației sexuale, a unor afecțiuni sau a unor dizabilități, a utilizării unor medicamente, a procesului îmbătrânirii, a unor factori contextuali, a consumului sau abuzului de substanțe, a unor îngrijorări legate de relație, a unor probleme psihologice sau emoționale și a oricăror combinații ale acestora. Este important să reții că orice problemă de performanță sau de plăcere sexuală este necesar să fie privită dintr-o perspectivă biopsiho-socială, cu alte cuvinte, ține cont de factorii fizici, emoționali și relaționali care contribuie la orice problemă cu care te confrunți.

Această anexă este un scurt ghid al celor mai frecvente tulburări sexuale ale femeilor și nu se vrea exhaustiv nici ca prezentare, nici ca opțiuni de tratament. Te rugăm să reții că este important să-ți discuți problemele sexuale atât cu partenerul, cât și cu furnizorul de îngrijiri de sănătate. De asemenea, îți poate fi util să-ți explorezi nevoile și dificultățile sexuale împreună cu un terapeut. Capitolele 10 și 11 îți oferă ponturi despre cum să abordezi aceste subiecte în discuțiile cu terapeutul sau furnizorul de îngrijiri de sănătate. în secțiunea dedicată resurselor, în această carte sunt enumerate cărți, clipuri video și site-uri web care te pot ajuta la înțelegerea și tratarea acestor tulburări sexuale.

Pe măsură ce explorezi problemele sexuale feminine de mai jos, nu uita că există mai mulți factori importanți de luat în considerare. în primul rând trebuie să stabilești dacă această îngrijorare sexuală îți provoacă suferință *ție* sau partenerului tău. Dacă problema sexuală nu te face pe tine să suferi, s-ar putea să te mulțumească să lași lucrurile așa cum sunt. însă dacă simți că îngrijorarea sexuală este o problemă de cuplu, s-ar putea să ai nevoie să o discuți cu partenerul tău și cu un terapeut sau cu un medic. în al doilea rând, atunci când explorezi problema sexuală, este necesar să stabilești dacă

apare situațional (numai cu un partener și nu cu altul sau numai în anumite momente și nu în altele) sau dacă are loc în general (în toate circumstanțele). în al treilea rând, investighează dacă îngrijorarea sexuală este dintotdeauna (primară) sau este dobândită (secundară). Ai avut această problemă toată viața, de când îți amintești, sau s-a dezvoltat numai după un eveniment sau o situație? Examinarea acestor factori te poate ajuta să-i descrii situația partenerului, furnizorului de îngrijiri de sănătate sau terapeutului.

DORINȚA SCĂZUTĂ

Libidoul scăzut poate să apară la femeile de orice vârstă și este una dintre cele mai frecvente probleme sexuale în rândul femeilor și a partenerilor lor. Dorința sexuală este influențată de mulți factori, cum ar fi cultura, felul în care femeia a crescut, educația/cunoștințele sexuale, imaginea corporală, stima de sine, dificultățile relaționale, comunicarea cu partenerul, problemele emoționale (cum ar fi depresia sau anxietatea), medicamentele și plantele medicinale, procedurile medicale, dezechilibrele hormonale și așa mai departe.

Dorința scăzută nu duce neapărat la evitarea totală a intimității sexuale sau în mod obligatoriu la sex disfuncțional. Având în vedere că dorința sexuală poate fi influențată de atât de multe lucruri, este important să abordezi problemele legate de dorință cu mintea deschisă și spirit investigator. Lipsa dorinței este complexă, iar sursele ei țin de personalitatea fiecăruia. Evitați învinovățirea și mai bine lucrați împreună ca să găsiți căi de îmbogățire a relației sexuale. Dacă motivul care contribuie la scăderea dorinței este un medicament, medicul curant este cel în măsură să aleagă un alt tratament. Poate fi necesară o evaluare a nivelului hormonilor.

Ar trebui să fie explorați, de asemenea, factorii psihologici care contribuie la scăderea dorinței la femei. Uneori, un

conflict nerezolvat otrăvește relația, așa că abordați această problemă fie singuri, fie cu ajutorul unui terapeut calificat. Multe femei spun că sunt obosite și că au puțin timp pentru ele însele. Acest lucru necesită o discuție despre cum să-și aloce timp pentru a se relaxa și/sau să obțină ajutor în activitatea zilnică. E necesar să fie examinată și relația, deoarece femeile afirmă adesea că se simt deconectate de partenerul lor.

Unele femei, mai ales cele mai în vârstă sau care se află în relații de lungă durată, este posibil să nu mai simtă puternic dorința de a obține plăcerea sexuală. Aceste femei descoperă că ciclul răspunsului lor sexual începe mai degrabă într-o stare neutră decât printr-o conștientizare puternică a dorinței sexuale[1], însă, dacă vrea acest lucru, o femeie poate să ia în considerare diverse motivații nonsexuale și emoționale (ca de exemplu dorința de apropiere, conectare și comuniune), care o pot determina să caute stimularea sexuală. Atunci când alege stimularea sexuală, acest lucru duce adesea la excitare fizică. Excitarea fizică duce, la rândul ei, la conștientizarea dorinței de a continua stimularea, din motive sexuale și nonsexuale. în cazul femeilor, excitarea și dorința nu duc neapărat spre orgasm. Chiar și fără orgasm, femeile pot avea un sentiment deplin de satisfacție emoțională și fizică. Acest model este mai degrabă circular decât liniar: răspunsul fizic și emoțional al femeii se reîntoarce în cerc la factorii motivației emoționale, care probabil o vor determina să dorească o interacțiune sexuală în alt moment. Modelul Basson este prezentat mai în detaliu în Capitolul 4.

Pentru multe femei, dorința sexuală nu este automată, însă poate fi provocată de factori emoționali și relaționali legați de partenerul său. Este bine de știut care sunt factorii ce contribuie la dorința unei relații sexuale. Acești factori care contribuie la dorință probabil că se vor schimba într-o oarecare măsură în cursul vieții unei femei.

Explorează următoarele întrebări:

- Ce face ca sexul să fie atrăgător?

- Ce m-a făcut, în trecut, să am chef de sex?
- în ce situații simt dorință sexuală?
- Ce mă face să n-am chef de sex?
- Ce se întâmpla în viața mea când aveam un libido mai mare decât acum?
- Când simt dorința, ce fac cu acest sentiment (îl ignor, îi dau curs, mă simt rușinată, mă distrag)?
- Care sunt declanșatorii senzoriali care mă excită?
- Atunci când partenerul acționează interesat sexual, cum interpretez acest lucru?

Este important să fii deschisă către explorarea propriei dorințe și excitări, pentru a-ți îmbunătăți și reaprinde relația sexuală. Folosirea unor exerciții care să ne focalizeze pe percepțiile senzoriale *(sensate focus)* sau un masaj senzual poate să te ducă la reconectarea cu șinele tău sexual și cu partenerul tău. Anexa C conține mai multe informații despre exercițiile specifice tehnicii *sensate focus.*

LIPSA EXCITAȚIEI SEXUALE

Excitarea la femei include și irigarea clitorisului cu sânge, lubrifi-erea vaginului, extinderea părții superioare a vaginului, uterului, colului uterin și clitorisului și umflarea labiilor mici și a vaginului, însă există multe lucruri care pot inhiba excitarea, iar femeile spun uneori că se simt amorțite fizic și emoțional atunci când vine vorba despre libido. Excitarea este scăzută în conjuncturi asemănătoare cu cele care scad dorința sexuală: modificările hormonale, stresul, problemele relaționale, procedurile medicale, medicamentele, tehnicile sau o stimulare sexuală ineficientă și așa mai departe.

Folosirea unui lubrifiant pe bază de apă înaintea și în timpul jocului sexual poate facilita excitarea sexuală. Lubrifierea permite prelungirea jocului, ceea ce poate duce la o stimulare și o excitare mai mari. în cazul uscăciunii vaginale datorată scăderii estrogenu-lui, un medic poate prescrie un tratament hormonal de substituție sau aplicarea estrogenului direct în zona vulvei, ceea ce ajută la întinerirea țesutului vaginal și la păstrarea lui umedă. Examinarea problemelor emoționale din relație poate ajuta la atenuarea anumitor factori de stres care pot împiedica excitarea sexuală. în sfârșit, dacă se permite explorarea erotismului se pot stimula și imaginația, și corpul. Excitarea este stimulată de minte, iar uneori este necesar ca imaginația să fie trezită. Noi am inclus în secțiunea de resurse cărți și site-uri web despre erotism. Citirea unor materiale sexy sau urmărirea unui clip video care înfățișează scene erotice stimulatoare vă pot inspira pe tine și pe partenerul tău.

TULBURAREA DE ORGASM

Capacitatea de a avea orgasm este influențată de dispoziție, modificările hormonale, oboseală, lipsa de cunoștințe sau experiență sexuală, inhibiții, multe probleme biologice (cum ar fi

medicamentele, bolile etc.), factori relaționali (cum ar fi conflictele sau luptele pentru putere) și așa mai departe. Ce se întâmplă dacă medicamentele sunt absolut necesare, cum ar fi cele pentru depresie, să zicem, dar medicamentele afectează mult dorința, excitarea sau orgasmul? în aceste cazuri, să discuți despre medicamente cu medicul poate conduce la alegerea unui medicament care să nu aibă efecte secundare negative. Sunt în curs studii pentru a se stabili dacă folosirea Viagrei poate preveni scăderea sensibilității sau absența orgasmului la femeile care iau antidepresive[2]. Par să existe unele efecte pozitive la administrarea de Viagra la femeile care iau inhibitori selectivi ai recaptării serotoninei (ISRS-uri) ca Prozac, Paxil, Zoloft și altele. Un studiu a arătat că Viagra le-a ajutat pe femei să ajungă la orgasm și le-a

îmbunătățit satisfacția obținută prin orgasm. Alte aspecte, ca excitarea, dorința și lubrifierea naturală s-au ameliorat mai puțin. Acest studiu cu privire la Viagra și ISRS-uri la femei este în curs și va fi interesant să aflăm rezultatul acestui studiu, precum și al altora.

Excitarea și orgasmul pot fi greu de atins. Femeile nu au nevoie să ajungă la orgasm la fiecare contact sexual, pentru ca această experiență să fie agreabilă. Jocul sexual poate fi foarte erotic și stimulator, fără să includă orgasmul, iar femeile se pot simți foarte satisfăcute și conectate cu partenerul lor, în pofida acestui lucru.

Multe femei nu pot să atingă orgasmul fără stimularea directă a clitorisului. Acest lucru este foarte normal. Asta înseamnă că frecarea fizică a penisului nu stimulează femeia în cel mai eficient mod care să ducă la orgasm. Clitorisul poate fi stimulat în mod direct în diverse poziții, prin auto stimulare, printr-o stimulare manuală sau orală de către partener, prin folosirea unui vibrator și așa mai departe.

Cum faci ca să ajungi la orgasm? Aceasta poate fi o sabie cu două tăișuri. Fă din acest lucru o prioritate, dar, în același timp, nu te îngrijora prea tare din cauza lui. Iată niște sfaturi:

- Acordă-ți timp să-ți explorezi corpul și să afli cum răspunzi la diverse tipuri de atingere.

- Examinează-ți organele genitale cu ajutorul unei oglinzi și localizează-ți clitorisul, labiile și intrarea în vagin.

- Citește despre programe care să te ajute să ajungi la orgasm.

- încearcă să nu fii prea axată pe obiective. Atunci când devii anxioasă în legătură cu experiența ta sexuală, este posibil ca și corpul tău să reacționeze printr-o contractare a vaselor de sânge, scăzându-ți excitarea.

- Asigură-te că-i poți comunica partenerului nevoile pe care le ai.

• Folosește lubrifierea, pentru că va ajuta în cazul uscăciunii și în privința senzațiilor.

• Dacă te simți în largul tău să folosești un vibrator, în-cearcă-1 în vederea stimulării și în preludiu.

• Acordă atenție lucrurilor de care simți că ai nevoie în mediul din jurul tău — ce să porți, ce arome ai putea considera relaxante sau romantice, ce muzică ai vrea în fundal etc.

• Determină cât de stresată ai putea fi și dacă acest lucru ar putea să-ți afecteze excitarea. Fă o baie cu spumă sau amână sexul până când te simți mai relaxată.

• Dacă te simți jenată că preludiul se concentrează numai asupra ta, stimulează-1 și tu pe partener. Reciprocitatea poate facilita excitarea și entuziasmul.

• Pe măsură ce devii mai conștientă de lucrurile de care ai nevoie pentru a te simți excitată, ghidează-i mâna sau corpul partenerului sau spune-i ce să facă.

• Amintește-ți că orgasmul poate avea loc în timpul preludiului, al raportului sexual copulator sau după acesta.

• Este nerealist să te aștepți la orgasm la fiecare contact sexual. Sexualitatea nu înseamnă să-ți dovedești ceva ție sau partenerului tău.

• Uneori, obținerea orgasmului cu un partener este mult mai dificilă decât prin masturbare. Și poate fi dificil să-ți transferi cunoașterea despre orgasmul prin masturbare la orgasmul obținut prin actul sexual cu un partener. în Capitolul 7 există un sexercițiu care îți dă câteva ponturi despre cum să faci asta.

• în anexa C există informații suplimentare despre exercițiile de focalizare pe percepțiile senzoriale, care te pot ajuta să-ți explorezi excitarea și orgasmul.

TULBURĂRI DUREROASE DIN SFERA GENITALĂ

Termenul medical pentru durerea recurentă sau persistentă asociată raportului sexual copulator se numește dispareunie. Dispareunia poate să apară în urma multor probleme medicale diferite, cum ar fi subțierea mucoasei vaginale la menopauză, infecțiile vaginale, durerile din urma unor intervenții chirurgicale vaginale și vulvare, endometrioza, rănirea, leziunile nervoase chirurgicale sau cicatrizările, tumorile sau chisturile, cistita interstițială și multe alte afecțiuni. Dispareunia poate avea, de asemenea, o bază emoțională sau poate reflecta o problemă sau un conflict relaționale. Componenta emoțională poate include, la rândul ei, un traumatism trecut sau o somatizare a furiei sau anxietății. Uneori dispareunia este cauzată de o combinație de factori biologici, psihologici și relaționali.

Există afecțiuni fizice legate de durerea sexuală pe care numai un medic calificat le poate diagnostica și trata. De exemplu, unele femei pot crede că suferă de candidoză vaginală, deoarece au o senzație de arsură în zona organelor genitale. însă arsurile și iritațiile este necesar să fie examinate și diagnosticate de un profesionist în domeniul sănătății. O iritație sau o inflamare dureroasă, care „arde“, poate fi cauzată de o vulvodinie localizată (termen folosit pentru a desemna durerea vulvară), iar femeia trebuie să fie examinată de către medicul său și să urmeze tratamentul recomandat. Cauzele vulvodiniei localizate nu sunt cunoscute bine. Cazurile de vulvodinie pot avea legătură cu dezechilibrele hormonale asociate cu luarea unor contraceptive orale sau a modificărilor hormonale naturale care au loc odată cu vârsta. în plus, există dovezi că durerea este asociată uneori cu „trezirea“ unor fascicule nervoase din zona vulvei.

Vulvodinia localizată este, adesea, o afecțiune dificil de tratat, însă sunt în curs mai multe cercetări, iar medicii specialiști vă pot fi de ajutor. Unele tratamente constau în medicamente orale, steroizi topici, un regim alimentar sărac în oxalați, ablațiunea chirurgicală a zonei afectate sau aplicarea locală a unor creme antiinflamatoare. în plus, atunci când femeile au o senzație de durere sau de arsuri cauzate de tulburările dermatologice, cum este lichenul scleros, este necesar să fie consultat și un medic în tratamentul acestei tulburări.

Atunci când femeia nu este complet excitată sau lubrifiată, penetrarea poate fi inconfortabilă. Este recomandată folosirea unei lubrifieri suplimentare nu numai femeilor care intră la menopauză, ci femeilor de orice vârstă — aceasta poate fi utilă pentru creșterea excitației și duce la o penetrare mai confortabilă.

Vaginismul este o altă disfuncție observată de către furnizorii de servicii de sănătate fizică și mentală. Vaginismul a fost descris ca fiind spasmele musculare involuntare ale treimii inferioare a vaginului (aproape ca o clipire; involuntare și ca reacție la durerea reală sau anticipată). Deoarece este dificil să fie examinată o femeie care prezintă vaginism, este dificil să se determine dacă spasmele chiar au loc. Cu toate acestea, anxietatea și tensiunea anticipative interferează cu penetrarea de către partener și pot împiedica, de asemenea, folosirea tampoanelor și examinările pelviene efectuate de către un medic. Vaginismul se dezvoltă de obicei ca o reacție condiționată față de o penetrare dureroasă, însă poate fi totodată rezultatul unor probleme relaționale și emoționale. Uneori, vaginismul implică o puternică reacție de frică, bazată pe o traumă legată de penetrarea din trecut, o durere din timpul unui raport sexual copulator din trecut, proceduri medicale anterioare sau convingerea că este posibil să apară o durere. Uneori, problemele emoționale pot avea legătură cu o ideologie morală sau religioasă strictă, care împiedică o dezvoltare și o exprimare sexuală sănătoasă.

în cazul dispareuniei poate fi necesară o consultație în vederea psihoterapiei. Atunci când conflictele relaționale au devenit intense, iar raportul sexual copulator dureros este legat de furie și de resentimente, e necesar să fie rezolvate problemele interpersonale. în cazul unui act sexual, femeia poate să treacă la raportul sexual copulator fără să fie suficient de excitată. Lipsa excitării și a lubrifierii contribuie la disconfortul penetrării, iar acest lucru duce la asocierea durerii resimțite în timpul raportului sexual. Explorarea factorilor emoționali ce pot constitui bariere în calea intimității poate duce la creșterea dorinței și la anticiparea plăcută a raportului sexual copulator.

Dispareunia este cel mai bine tratată prin implicarea partenerului, a medicului, a unui terapeut sexual și a unui fiziotera-peut uroginecolog format special în acest sens. Fizioterapeuții uroginecologi sunt specializați în tratarea tulburărilor sexuale dureroase. Acești specialiști pot asigura o educație anatomică și psihologică, intervenții cognitiv-comportamentale, instrucțiuni cu privire la folosirea dilatatoarelor vaginale, feedback biologic, sfaturi în vederea întăririi mușchilor planșeului pelvin și exerciții de relaxare. Atunci când durerea este severă și nu răspunde psihoterapiei, este important să apelezi la un fizioterapeut.

Fizioterapeutul uroginecolog va proceda la o evaluare aprofundată și privată, inclusiv a antecedentelor medicale și sexuale, la o examinare muscularo-scheletică și la o examinare a vulvei și a planșeului pelvin. Fizioterapia cuprinde folosirea feedbackului biologic al planșeului pelvin, masajul punctului G și al țesutului conjunctiv, instrucțiuni cu privire la exercițiile Kegel (în vederea întăririi mușchiului pubococcigian), utilizarea unor dilatatoare acasă, respirația profundă, relaxarea, autoatingerea, desensibilizarea, concentrarea asupra simțurilor și multe altele. Se discută pozițiile sexuale care pot conduce la reducerea disconfortului sau la creșterea excitării. în timpul în care femeia consultă fiziotera-peutul în legătură cu durerea sexuală, probabil că nu vor fi posibile raporturile sexuale copulatorii. însă este necesar să se continue

atingerea afectuoasă și eventual anumite tipuri de raporturi sexuale creative, ca de exemplu „raportul sexual fără penetrare“, în care penisul nu este împins în vagin, ci este frecat de picioare sau de sâni.

Durerea genitală este un fenomen complex și este necesar să fie atent evaluată de către un profesionist calificat din domeniul sănătății. Acest domeniu de tratament crește și se dezvoltă în mod constant. Sunt explorate și implementate permanent noi protocoale de tratament. Tratamentul e posibil să necesite o psihoterapie aprofundată, intervenție medicală și/sau fizioterapie. Reține că durerea genitală este o afecțiune care poate fi tratată și că este analizată mai bine ca o problemă de cuplu, întrucât este util ca partenerul să fie implicat. Site-ul www.physioforwomen.com este excelent, actualizat frecvent și conține informații valoroase despre durerea pelvină și tratarea acesteia.

TULBURAREA EXCITĂRII GENITALE PERSISTENTE

Tulburarea de excitare genitală persistentă (TEGP) este sentimentul unei excitări genitale care se manifestă fără un agent de precipitare evident și persistent pe perioade îndelungate, în pofida unuia sau mai multor orgasme[3]. Această tulburare a fost identificată și studiată abia recent la femei. De obicei, femeile resimt senzațiile de excitare sexuală ca plăcute și dorite în contextul activității sexuale cu un partener. Cu toate acestea, TEGP poate fi declanșată nu doar de activitatea sexuală, ci și de stimuli aparent nesexuali sau chiar în absența vreunui stimul. Semnele excitării sunt trăite ca inoportune și nedorite, iar femeile afectate evocă sentimente de suferință emoțională și fizică. Simptomele TEGP comportă sentimente de plenitudine și sensibilitate genitală care nu dispar singure sau odată cu orgasmul.

Prevalența TEGP este necunoscută. Majoritatea femeilor care se plâng de această tulburare au o stare de sănătate relativ bună, sunt educate și se află în relații de lungă durată. Cauzele TEGP sunt învăluite în continuare, în mare parte, în mister. Potrivit unor teorii, TEGP ar putea avea legătură cu utilizarea sau abandonarea tratamentului cu ISRS-uri, cum ar fi Zoloft, Prozac, Lexapro și altele. Alte teorii au studiat posibile modificări ale sistemului nervos central, cum ar fi anomaliile posttraumatice sau cerebrale. în plus, alte teorii examinează modificările vasculare (congestie pelvină), modificările neurologice periferice (sensibilitatea sau comprimarea nervului pelvin) și presiunea mecanică exercitată asupra structurilor genitale. Schimbările psihologice au fost examinate și ele în calitate de factori care pot contribui la etiologia TEGP. Această tulburare va continua să fie studiată, oferind informații noi și un tratament nou. O femeie diagnosticată cu TEGP se confruntă cu o situație dificilă, deoarece cauzele tulburării sunt necunoscute și ar putea consta într-o combinație a afecțiunilor menționate mai sus.

Tratamentul poate implica schimbarea medicamentelor, identificarea factorilor declanșatori care exacerbează afecțiunea, masajul pelvin, feedbackul biologic, agenții anestezici pentru amorțirea zonei și tehnicile psihologice de relaxare și de susținere. Există un grup de susținere online la adresa www.psas-support.com.

FOCALIZAREA PE PERCEPȚIILE SENZORIALE *(SENSATE FOCUS)*

Am evocat utilitatea folosirii tehnicii *sensate focus* în tulburările sexuale de mai sus. Tehnica focalizării pe percepțiile senzoriale este un masaj senzual sau o atingere reconfortantă care nu include neapărat orgasmul sau raportul sexual copulator. Anexa C conține informații utile despre tehnica *sensate focus.* Te încurajăm pe tine și pe partenerul tău să o citiți și să vorbiți despre cum puteți încerca unele dintre acele exerciții.

1

Rosemary Basson, „The Female Sexual Response: A Different Model“, *Journal of Sex and Marital Therapy* 26, nr. 1 (ianuarie-martie 2000), pp. 51-65.

2

Nathan Seppa, „Viagra and Women“, *Science News* 174, nr. 4 (18 august 2008), pp. 1-2.

3

Sandra Leiblum, Candace Brown și Jim Wan, „Persistent Sexual Arousal Syndrome: A Descriptive Study“, *Journal of Sexual Medicine 2* (2005), pp. 331-37.

Tehnica *sensate focus* -focalizarea pe percepțiile senzoriale

Masters și Johnson au dezvoltat tehnica *sensate focus* în anii ’70, pentru a ajuta cuplurile care sufereau de anxietate de performanță. Exercițiile de focalizare asupra percepțiilor senzoriale sunt numite, acum, exerciții senzuale, exerciții de provocare a plăcerii fără sex sau exerciții de mângâiere și pot fi prescrise de către un terapeut sau un furnizor de îngrijiri de sănătate. Expresia *„sensate focus“* este folosită pentru a sublinia că exercițiile se axează asupra senzațiilor fizice și senzuale ale atingerii, și nu doar pe finalitatea orgasmului și a raportului sexual copulator. Scopul tehnicii este experiența însăși și ea nu e menită să fie o formă de preludiu care să conducă neapărat la raport sexual copulator. Tehnica focalizării pe percepțiile senzoriale a fost concepută să reducă anxietatea și să ajute cuplurile să-și învețe răspunsurile sexuale.

Un cuplu care face exerciții de tip *sensate focus* poate opta să se abțină de la raportul sexual copulator, pentru a atenua presiunea și așteptările. Făcând astfel încât coitul să nu mai fie unicul „obiectiv“ al relației sexuale, cuplul poate învăța să-și crească conștientizarea unui larg evantai de stimuli, care poate include toate simțurile. Poate că orgasmul și raportul sexual sunt obiective potrivite unor cupluri cărora li se „prescriu“ sau care hotărăsc ele singure să încerce exerciții de focalizare pe percepțiile senzoriale. Acest lucru este în regulă, cu condiția să se țină cont de faptul că relațiile sexuale axate pe performanță sau pe finalizare pot cauza mult stres anumitor cupluri sau persoane. Este util să discutați temeinic acest lucru, pentru a ști când sau dacă este recomandat să încercați să ajungeți la orgasm sau raport sexual.

Tehnica *sensate focus* are multe avantaje. Ea poate încetini interacțiunea, în așa fel încât cuplul să se poată simți prezent

în timpul contactului sexual. Tehnica îi poate permite fiecărei persoane să se concentreze asupra senzațiilor fizice, fără să resimtă nerăbdarea de a trece la coit sau de a atinge orgasmul. Ea elimină presiunea performanței și îi poate învăța pe participanți răspunsul corpului la anumite tipuri de atingere care e posibil să fi fost evitate în trecut.

Pentru a efectua un exercițiu complet de focalizare senzorială, cuplul are nevoie de aproximativ treizeci de minute neîntrerupte. Fiecare persoană este atinsă și atinge cu rândul, fără să încerce să provoace o reacție sexuală. Atunci când se încearcă pentru prima oară un exercițiu de tip *sensate focus,* de obicei nu sunt atinse și nici mângâiate nici organele genitale, nici sânii. Se recomandă oferirea unui feedback verbal limitat în timpul ședinței și să se încerce păstrarea concentrării asupra senzațiilor fizice și emoționale. Poate fi util să se vorbească despre exercițiu după aceea, ceea ce ajută cuplul să exploreze ce a fost senzual și ce ar fi putut distrage atenția. Pe măsură ce se avansează cu exercițiile *sensate focus* (acordând treizeci de minute, în diverse ocazii, fiecărei activități de focalizare senzorială), cuplul poate include organele genitale și sânii și, eventual, mai mult feedback verbal în timpul ședinței. Poate fi încorporată tehnica „ghidării mâinii“, în care cel care primește atingerea își pune mâna pe mâna celui care o oferă, pentru a o ghida, indicând ce fel de contact, presiune și alte senzații consideră că sunt plăcute.

Este esențial pentru cuplu să discute în întregime aceste exerciții, pentru ca nici unul, nici celălalt să nu simtă că experiența este „forțată“, ci, din contră, că „îmbogățește“. în cazul în care cuplul a decis să se abțină de la orgasm sau de la raportul sexual copulator, dar descoperă că acest lucru provoacă anxietate, e important să discute despre acest lucru unul cu celălalt sau cu un terapeut. Obiectivul principal al tehnicii *sensate focus* este să sporească înțelegerea de sine în ceea ce privește dorința și excitarea.

în funcție de nivelul de confort față de diverse forme de atingere, cuplul poate să înceapă doar ținându-se de mână și masându-și mâinile. Partenerii pot, de asemenea, să înceapă îmbrăcați, sărutându-se și atingându-se în zone nesexuale. Tehnica focalizării senzoriale poate reprezenta lansarea în investigarea atingerii și a diferitelor senzații. Cuplurile sunt obișnuite adesea să aibă raporturi sexuale copulatorii în mod direct, cu un minimum de atingeri. Mai ales în cazul disconfortului sexual, al anxietății de performanță sau al durerii fizice este o idee bună să vă îndepărtați de ideea de raport sexual copulator și să explorați din nou atingerea intimă și afectuoasă.

Imaginează-ți confortul și ușurarea pe care le poți simți prin exercițiile *sensate focus* dacă tu și/sau partenerul tău ați descoperit că sexul a devenit disfuncțional. Poate că ai dureri în timpul raportului sexual copulator, poate să te deranjeze o endometrioză, o cistită interstițială sau un vaginism. Sau poate că ejacularea precoce ți-a provocat atât de multă anxietate, încât ai o insuficiență erectilă. Gândește-te la sentimentul de relaxare pe care-1 poți trăi dacă alegi concentrarea pe senzații în loc să lupți cu o dificultate sexuală, cu groaza față de sex sau cu evitarea completă a sexului.

Tehnica *sensate focus* poate fi prescrisă în anumite etape, așa cum am arătat în Capitolul 3. Este necesar ca unele probleme să fie împărțite în etape sau pași de desensibilizare treptată. Tu și cu partenerul tău puteți, de asemenea, să întocmiți această listă de etape ale oricărei probleme pe care ați putea s-o aveți. Pentru a întocmi această listă de desensibilizare, scrie în jurnal toate lucrurile care ar duce până la activitatea ce ar cauza cea mai mare anxietate sau activitatea care ar prezenta problema disfuncțională (de ex., ejacularea precoce, ejacularea întârziată, copulația dureroasă). Apoi întocmește această listă de pași crescători, de la cei mai puțin tulburători la cei mai tulburători, și discută cu partenerul tău despre posibilitatea de a încerca fiecare etapă împreună cu tine. Pe măsură ce avansați cu aceste etape, probabil că va trebui să folosiți

relaxarea musculară progresivă, prezentată de asemenea în Capitolul 3.

Iată exemplul unei liste de desensibilizare a unei persoane care suferă de vaginism:

De la ceea ce provoacă cel mai puțin anxietate, la ceea ce provoacă cea mai mare anxietate:

- Suntem așezați, îmbrăcați și ne sărutăm.
- Stăm întinși împreună, în lenjerie intimă, și discutăm despre dragostea unuia față de celălalt.
- Stăm întinși împreună, complet dezbrăcări, și vorbim despre ceea ce ne place unuia la altul.
- El stă întins lângă mine, iar eu îl ating peste tot, mai puțin pe penis.
- El nu este în erecție și îmi atinge sânii, întins lângă mine.
- El este deasupra mea sau eu sunt deasupra lui, iar el îmi mângâie sânii.
- El mă privește în timp ce-mi ating clitorisul și vulva.
- El îmi atinge cu degetele sau cu gura clitorisul și vulva. Și are erecție.
- El are erecție și mă atinge în zona vulvei cu penisul lui erect.
- El are erecție puternică și este pe cale să mă penetreze.

Din această listă poți observa că femeia cu vaginism va avea nevoie să treacă foarte încet de la a deține în întregime controlul la a permite mai multă atingere intimă. încearcă acest lucru împreună cu partenerul tău, aplicând tehnica la orice problemă vă îngrijorează pe

oricare dintre voi. Apoi treceți mai departe foarte încet, prin mângâieri blânde și potrivite, astfel încât să crească încrederea și confortul, indiferent de problema sexuală cu care vă confruntați.

Tehnica *sensate focus* poate să fie foarte sexy pentru cuplu atunci când tehnica obișnuită a devenit previzibilă, familiară și mecanică. Atunci când te confrunți cu plictiseala și cu rutina, fă-ți timp treizeci de minute și încearcă următorul lucru, oriunde vă simțiți confortabil tu și partenerul tău:

- Fă sau primește un masaj la mâini sau picioare. Folosiți loțiuni și nu vă grăbiți.

- întindeți-vă pe pat îmbrăcați și sărutați-vă, îmbrățișați-vă și masați-vă unul pe celălalt, dar evitați tehnicile de excitare axate pe obiective. Doar fiți prezenți.

- Relaxează-te în cadă, împreună cu partenerul, cuibărit în fața ta, și mângâie-i blând trunchiul și organele genitale.

- Explorați-vă corpurile reciproc în timp ce purtați ceva sexy. Amânați să treceți la raportul sexual copulator; poate-1 săriți cu totul.

- Sărută-ți partenerul așa cum ai vrea să te sărute el.

- Arată-i partenerului cum îți place să te atingi pentru a te excita.

Vrem să-ți recomandăm câteva site-uri de web și resurse excelente (în limba engleză) din care să înveți mai multe despre masaj și concentrarea asupra senzațiilor corporale.

www.dodsonandross.com

Viva la Vulva: Women's Sex Organs Revealed (Trăiască vulva! Tot ce voiai să știi despre organele sexuale feminine)

Celebrating Orgasm: Women's Private Selfloving Sessions (Sărbătorirea orgasmului. Ședințe particulare de iubire de sine — pentru femei)

www.HSAB.org

A Heterosexual Couples Guide to Sexual Pleasure (Ghidul cuplului heterosexual pentru plăcerea sexuală)

A Lesbian Couples Guide to Sexual Pleasure (Ghidul cuplului lesbian pentru plăcerea sexuală)

A Gay Male Couples Guide to Sexual Pleasure (Ghidul cuplului gay pentru plăcerea sexuală)

www. sinclairins titute .com

Joy of Erotic Massage (Bucuria masajului erotic)
www.alexanderinstitute.com

Cum să porți discuția cu copiii tăi’

în această carte am discutat despre cum să vorbim despre sex cu diverse persoane din viața noastră. Cum rămâne cu discuția cu copiii noștri despre sex? Dacă informațiile sexuale pe care le-am primit noi erau greșite, cum ne asigurăm ca ei să nu primească același mesaj pe care l-am primit și noi când eram copii?

Sunt mai multe lucruri asupra cărora să ne concentrăm atunci când vorbim cu copiii despre sex:

- Care sunt informațiile adecvate vârstei copilului meu?

- Ce cuvinte vom folosi pentru a discuta despre organele genitale?

- Care este momentul potrivit pentru a începe să-i vorbesc copilului meu despre sex?

- Ce valori vreau să învețe copilul despre sex?

în ceea ce privește discuția despre sex cu copiii, cel mai bun moment pentru a o începe este încă de la bun început. Suntem ființe sexuale la orice vârstă, iar copiii au sentimente sexuale. Atunci când copiii sunt mici, le transmitem mesaje de învățat încă din momentul în care se nasc. Copiii pun întrebări în mod natural, iar uneori întrebările sunt despre organele genitale, funcțiile corpului, de unde vin copiii sau alte chestiuni sexuale. Cum le vorbim despre aceste lucruri?

COPIII MICI

Folosește terminologia corectă pentru a desemna părțile corpului. Până la urmă, brațului nu îi spunem altfel decât braț. Nu vrem să-i dăm copilului impresia că organele sexuale sunt rușinoase, în plus,

s-ar putea ca la un moment dat adulții să aibă nevoie să înțeleagă la ce parte a corpului se referă copilul atunci când vorbește despre „iu-hu“-ul său. Copilul poate avea nevoie să-i spună unui profesor, doctor sau asistente medicale că s-a lovit la organele genitale sau că-1 dor. Atunci când lucrăm cu copii la cabinet, vedem că mulți au suferit diverse tipuri de abuz. Este dificil să ne dăm seama la care parte a corpului se referă copilul atunci când spune „coco“ sau „ghiocel“.

Copilul tău vrea să știe, așadar, de unde vin copiii. Care este răspunsul corect? Evită barza, spitalul sau orice alt neadevăr sau jumătate de adevăr. Este în regulă să-i spui că un copil vine dintr-un „loc special pe care mamele-1 numesc uter“. Dacă vrei un răspuns mai spiritual, poți să-i spui că „Dumnezeu le-a dat un loc special mamelor...“ Dă răspunsul și apoi elaborează numai dacă pune și alte întrebări. De exemplu, copilul poate întreba „Cum a ieșit bebelușul?“. Un răspuns adecvat pentru un copil mic ar fi „uterul mamei a împins bebelușul prin vaginul ei, care are forma unui tunel“.

Copiii pun tot felul de întrebări despre corpurile lor. Un băiat de vârstă preșcolară ar putea întreba de ce i se întărește penisul. Asigură-1, simplu, că este un lucru natural, care li se întâmplă tuturor băieților, și că va deveni din nou moale. Acest lucru îi spune că trupul său face ceva normal și că nu are de ce să fie îngrijorat sau rușinat, având în vedere că i se întâmplă oricărui băiat.

Apoi urmează dilema masturbării. Toți copiii își descoperă, până la urmă, organele genitale, iar atunci când o fac, descoperă că frecarea zonei este plăcută. Ce le spunem copiilor noștri? Cel mai bun lucru pe care-1 putem face este să le spunem că știm că simt ceva plăcut când ating penisul sau vulva, dar că acestea sunt părțile lor intime, iar acest lucru se face în privat. Nu le dați mâinile la o parte și nu le spuneți să se oprească. Spuneți-le că, dacă altcineva le atinge organele genitale, trebuie să-i spună unui părinte sau altui adult.

CÂND COPIII MAI CRESC

Pe măsură ce copiii cresc, întrebările vor deveni tot mai provocatoare. Gândește-te la ceea ce vei spune înainte să te întrebe copilul, ca să nu fie o surpriză și să ai un răspuns pregătit. La fel ca în cazul copiilor mici, o să vrei să răspunzi în așa fel încât copilul să înțeleagă. Răspunde la întrebare și elaborează numai dacă vrea informații suplimentare.

într-un final, trebuie să abordăm cu toții problema raporturilor sexuale. Cea mai bună modalitate de a gestiona acest lucru sună cam așa: „Părțile intime ale mamei și tatălui se potrivesc perfect. Ceva numit spermă iese din penisul tatălui și intră în vaginul mamei“.

PREADOLESCENTII SI ADOLESCENȚII

Folosește evenimente curente sau emisiuni de televiziune cu valoare educativă pentru a deschide terenul discuției. De exemplu, o sarcină în familie, a unei mătuși sau a unei verișoare, poate fi o ocazie să-ți întrebi copilul cum înțelege el sarcina. O emisiune de televiziune poate aborda sarcina la adolescenți sau infecțiile cu transmitere sexuală (ITS). Profită de această ocazie pentru a discuta despre felul în care sexul afectează viața și importanța faptului de a fi responsabil. Discută despre controlul nașterii și sexul protejat, subliniind că stăpânirea de sine este singura garanție a evitării ITS-urilor sau a sarcinii. Nu uita că adolescenții își vor experimenta și își vor explora sexualitatea, iar noi trebuie să discutăm despre o exprimare sexuală alternativă, dar sigură.

CUM RĂMÂNE CU VALORILE?

Gândește-te care sunt valorile tale și ce vrei să învețe copiii tăi de la tine despre sex și despre relații. Important este să vorbești despre mesajul valorilor tale și să-1 transmiți copiilor tăi, indiferent dacă le spui să aștepte până la căsătorie, să aștepte dragostea cea mare

sau să aștepte până la finalul studiilor. Asigură-te că discuți despre faptul că sunt corpurile lor și că, atunci când ei (bărbați sau femei) decid să facă sex, ar trebui s-o facă cu cineva care este respectuos și-i pasă de ei și de starea lor de bine. Spune-le că sexul este o experiență plăcută, iar atunci când se petrece cu cineva în care au încredere, asta îl face și mai special.

Subiecte suplimentare de „discuție“:

- Anatomia — arată-i copilului tău o carte sau un website adecvate, care prezintă anatomia corect. Treceți în revistă toate părțile corpului și funcția fiecărei părți.

- Menstruația — vorbește-le fetelor despre ea devreme, pentru a nu fi șocate atunci când ajung la menstruație.

- Poluțiile nocturne (visele umede) — băieții trebuie să știe ce se întâmplă înainte să se întâmple, ca să nu creadă că este ceva în neregulă. Dacă aud despre această experiență de la alți băieți, iar nu de la părinții lor ar putea transmite mesajul că acesta este un secret și este rușinos.

- Erecțiile — discută despre normalitatea erecțiilor și despre mijloace de gestionare a erecțiilor spontane.

- Orgasmele — explică ce este un orgasm și cum reacționează corpul.

- Orientarea sexuală — ajută-ți copilul să înțeleagă ce sunt homosexualitatea și transsexualitatea.

Știm că acestea sunt subiecte de discuție incomodă cu copiii tăi. Gândește-te că, fie că le vei discuta cu ei, fie că nu, ei se vor masturba, vor avea vise umede, vor avea orgasm și se vor confrunta, într-un anumit fel, cu probleme legate de homosexualitate sau de transsexualitate. Un părinte este cea mai potrivită persoană care să informeze copilul despre sex. Deschidem o ușă care îi

permite copilului să vină la noi cu probleme importante de viață în viitor.

în Capitolul 2 există website-uri excelente care pot ajuta la prezentarea acestor subiecte și a altora. Vizitează aceste website-uri împreună cu copiii, pentru a-i ajuta să-și răspundă la întrebări.

Multumiri

Le suntem recunoscătoare multor oameni care ne-au ajutat să realizăm această carte. Nu îi vom putea numi decât pe câțiva, dar ne exprimăm gratitudinea către toți cei care ne-au încurajat și ne-au susținut de-a lungul anilor în conceperea acestei cărți.

Mulțumirile noastre merg, în primul rând, către Suzanne Staszak-Silva și către personalul Editurii Rowman & Littlefield, pentru că au crezut în noi, chiar dacă publicăm pentru prima oară la această mare editură. Suzanne, răspunsurile tale prietenoase, rapide ca fulgerul, ne-au oferit îndrumare și speranță atunci când ne întrebam despre ce să scriem și încotro să ne îndreptăm.

Colegii noștri de la cabinet au fost și ei acolo, încurajându-ne. Mulțumiri din inimă merg către dr. Kathy LeMon, care ne-a fost amândurora mentoră și ne-a susținut cu entuziasm în fiecare dintre întreprinderile noastre. Nu vrem să-1 uităm pe Hal Davidson, care s-a mutat de la noi de la cabinet, dar încă mai e în inimile noastre. De la Hal am învățat foarte multe despre sexualitatea umană și despre păstrarea simțului umorului.

Personalului nostru de la cabinet, DeAnna și Emily, le suntem recunoscătoare pentru totdeauna! Sunteți două femei frumoase — și la interior, și la exterior. Ne țineți în priză cu precizie, susținere și mult umor.

Le suntem îndatorate specialiștilor în terapia sexualității, consilierilor și educatorilor de la AASECT (The American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists), un grup de oameni uimitori. Ne-au furnizat cărți, DVD-uri, conferințe, liste

de e-mailuri relevante, ateliere și conversații de neprețuit, care ne-au permis să ne urmărim visul de-a scrie această carte.

Din partea lui Libby: Vreau să-i mulțumesc lui Ginger Holczer (doctor în psihologie), co-autoarea mea, colegă de cabinet și prietenă. Am abordat împreună foarte multe proiecte, iar aceasta a fost o călătorie uimitoare! Am condus mașina când una, când cealaltă, am trecut împreună prin tot felul de mizerii și întotdeauna am făcut oprirea finală acasă, în California, țara vinului. Mă bucur că am făcut această călătorie cu tine!

Mulțumiri speciale merg către dr. Mark Skrade, președinte la Forest Institute, care m-a încurajat să urmez formarea în sex-te-rapie. Certificarea m-a făcut să cunosc multe instrumente terapeutice valoroase și mulți prieteni prin intermediul AASECT și mi-a permis să predau și să fac prezentări în incitantul domeniu al sexualității umane.

într-o notă personală, vreau să le mulțumesc părinților mei, surorii și prietenilor, care au crezut în mine și m-au iubit de-a lungul anilor. Vă sunt recunoscătoare pentru încurajările și susținerea voastră. Jon Davis, îți mulțumesc că m-ai încurajat. Aprecierile mele cele mai profunde se vor îndrepta întotdeauna către cei doi copii ai mei, Ryan și Ellen. Voi ați fost cea mai mare motivație a mea pentru creație, pasiune și putere. Iubirea, spiritul, inteligența și îmbrățișările voastre calde sunt cea mai prețioasă comoară a mea.

Din partea lui Ginger: Aș vrea să-i mulțumesc partenerei mele în această întreprindere, Libby Bennett (doctor în psihologie), care a lucrat atât de sârguincios ca să se asigure că ne-am ocupat de toate detaliile referitoare la carte. îți mulțumesc pentru structura care a

făcut ca această carte să devină o realitate pentru noi și pentru că mi-ai permis să iau parte la o experiență atât de minunată. îți mulțumesc că m-ai hrănit în fiecare weekend și pentru „degustările de vin“ din acele seri. Mă bucur că am reușit să devenim prietene atât de bune și de-abia aștept să văd ce ne așteaptă în viitor!

Le mulțumesc mentorilor mei, dr. Annelise Parkhurst și răposatului dr. Robert Murney, care mi-au spus clar și răspicat: e în regulă să vorbești despre sex în cadrul terapiei și, mai mult, chiar *trebuie* să vorbești despre sex în terapie!

Multe mulțumiri părinților și fratelui meu pentru că mi-au încurajat întotdeauna interesele academice și familiei mele extinse pentru că au fost susținătorii mei. Le mulțumesc prietenilor mei care au acceptat să se pună pe locul doi cât timp noi lucram la carte. Mulțumiri speciale mătușii Peg, pentru că m-a ascultat și m-a înțeles de-a lungul anilor.

întreaga mea recunoștință și pentru Corey, Katy, Brent, Emily, Justin, Lacey, Tyler, Wyatt și Llewellyn; voi sunteți centrul lumii mele — vă mulțumesc pentru iubirea și susținerea voastră permanentă. Mi-ați oferit foarte multe hohote de râs și foarte multă dragoste de viață! în cele din urmă, partenerului meu, Tom, care a preluat frâiele vieții noastre de familie în timpul în care Libby și cu mine eram ocupate să scriem. îți mulțumesc că ai mers în această călătorie cu mine chiar și atunci când calea era nesigură și înfricoșătoare. Nu mă pot gândi la altcineva pe care să fi preferat să-1 am alături.

RESURSE

CĂRȚI SI SITE-URI WEB

SEXUALITATE GENERALĂ

Bader, Michael, *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies,* New York: St. Martin's Press, 2002.

Britton, Patti, *The Art of Sex Coaching: Expanding Your Practice,* New York: W.W. Norton and Company, 2005.

Brown, Mildred L. și Stephen Braveman. *CPRfor Your Sex Life: How to Breathe Life into a Dead or Dull Sex Life.* BookSurge, 2007.

Buehler, Stephanie. *Sex and Passion: The Essential Guide.* Buehler Institute, 2009. www.thebuehlerinstitute.com/sexandpassion. htm (9 august 2009).

Fisher, Helen. *Why We Love. New* York: Henry Holt and Company, 2004.

Fulbright, Yvonne. *Touch Me There! A Hands-On Guide to Your Orgasmic Hot Spots.* Alameda, CA: Hunter House, 2007.

Joannides, Paul. *Guide to Getting It On.* ed. a VI-a. Goofy Foot Press, 2009.

Komisaruk, Barry K., Carlos Beyer-Flores și Beverly Whipple. *The Science of Orgasm.* Baltimore, MD: Johns Hopkins University Press, 2006.

McCarthy, Barry și Emily McCarthy. *Discovering Your Couple Sexual Style.* New York: Routledge, 2009.

—. *Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and NoSex Marriages.* New York: Brunner-Routledge, 2003.

Nelson, Tammy. *Getting the Sex You Want.* Beverly, MA: Quiver, 2008. Perei, Esther. *Mating in Captivity.* New York: HarperCollins Publishers,

2006.

Semans, Anne. *The Many Joys of Sex Toys.* New York: Broadway Books, 2004.

Zoldbrod, Aline P. și Lauren Dockett. *Sex Talk: Uncensored Exercises for Exploring What Really Turns You On.* Oakland, CA: New Harbinger, 2002.

www.goodcleanlove.com — Companie americană certificată care vinde produse vegetale naturale și organice pentru îmbunătățirea sănătății și sexualității.

www.HSAB.org — Comisie consultativă pentru sănătate și știință: o echipă interdisciplinară compusă din peste 40 de academicieni, educatori, teologi și specialiști din medicină de frunte din toată lumea, care oferă articole, DVD-uri și prelegeri virtuale.

www.nsrc.sfsu.edu — Centrul Național de Resurse în domeniul Sexualității, care oferă sfaturi și informații despre sexualitate (îmbătrânire, credință, dizabilități, educație, gen, LGBTQI etc.).

www.sexualhealth.com — grup de experți certificați care oferă educație sexuală (ITS-uri, dizabilități și afecțiuni cronice, iubire și relații, sexualitate masculină și feminină etc.).

SEXUALITATEA MASCULINĂ

Bader, Michael. *Male Sexuality: Why Women Don't Understand It and Men Don't Either.* Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2009.

Castleman, Michael. *Great Sex: A Man's Guide to the Secret Principles of Total-Body Sex.* New York: Rodale Press, 2004.

Hunter, Mic. *Abused Boys: The Neglected Victims of Sexual Abuse.* New York: Fawcett Books, 1990.

Lew, Mike. *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Childhood Abuse.* New York: HarperCollins, 2004.

Metz, Michael și Barry McCarthy. *Coping with Erectile Dysfunction: How to Regain Confidence and Enjoy Great Sex.* Oakland, CA: New Harbinger, 2004.

—. *Coping with Premature Ejaculation: Overcome PE, Please Your Partner, and Have Great Sex.* Oakland, CA: New Harbinger, 2003.

---. *Men's Sexual Health: Fitness for Satisfying Sex.* New York: Routledge, 2008.

Milsten, Richard și Julian Slowinski. *The Sexual Male: Problems and Solutions,* New York: W.W. Norton, 1999.

Moran, Martin. *The Tricky Part: A Boy's Story of Sexual Trespass, a Man's Journey to Forgiveness.* New York: Anchor Books, 2006.

Zilbergeld, Bernie. *The New Male Sexuality.* New York: Bantam Books, 1999.

www.malesurvivor.org — site web pentru bărbații care au suferit în copilărie un abuz sexual.

www.renewintimacy.org — site-ul lui Ralph și al Barbarei Alterowitz care oferă articole și recomandări de cărți pentru persoanele cu cancer de prostată.

www.straightguise.com — site web pentru bărbații heterosexuali care fac sex cu bărbați și au dubii în ce privește orientarea lor sexuală.

SEXUALITATEA FEMININĂ

Barbach, Lonnie. *For Each Other: Sharing Sexual Intimacy.* New York: Anchor Books, 2001.

Berman, Laura. *Real Sex for Real Women.* New York: DK Adult, 2008. Cass, Vivienne. *The Elusive Orgasm.* New York: Avalon Publishing, 2007. Chalker, Rebecca. *The Clitoral Truth: The Secret World at Your Fingertips.* New York: Seven Stories Press, 2003.

Diamond, Lisa M. *Sexual Fluidity: Understanding Women's Love and Desire.* Cambridge, MA: Harvard University Press, 2008.

Foley, Sallie, Sally A. Kope și Dennis Sugrue. *Sex Matters for Women: A Complete Guide to Taking Care of Your Sexual Self.* New York: Guilford Press, 2002.

Goodwin, Aurelie Jones și Marc E. Agronin. *A Woman's Guide to Overcoming Sexual Fear and Pain.* Oakland, CA: New Harbinger, 1997.

Hall, Kathryn. *Reclaiming Your Sexual Self: How You Can Bring Desire Back into Your Life.* Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2004.

Heiman, Julia și Joseph LoPiccolo. *Becoming Orgasmic.* New York: Simon & Schuster, 1992.

Karras, Nick. *Petals.* San Diego, CA: Crystal River Publishing, 2003.

Maltz, Wendy. *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse.* New York: HarperCollins, 2001.

Maltz, Wendy și Susie Boss. *Private Thoughts.* Novato, CA: New World Library, 2001.

Ogden, Gina. *The Return of Desire: A Guide to Rediscovering Your Sexual Passion.* Boston: Trumpeter Books, 2008.

Paget, Lou. *How to Be a Great Lover: Girlfriend-to-Girlfriend Totally Explicit Techniques That Will Blow His Mind.* New York: Broadway Books, 1999.

Pertot, Sandra. *Perfectly Normal: Living and Loving with Low Libido.* New York: Rodale, 2005.

Sheehy, Gail. *Sex and the Seasoned Woman.* New York: Ballantine Books, 2006.

Sundahl, Deborah. *Female Ejaculation and the G-Spot.* Alameda, CA: Hunter House, 2003.

Waxman, Jamye. *Getting Off: A Woman's Guide to Masturbation.* Emeryville, CA: Seal Press, 2007.

www.balegoonline.org — site web care oferă sfaturi privind antrenarea mușchilor planșeului pelvin.

www.fsd-alert.org — abordarea „noii perspective“ cu privire la problemele sexuale feminine.

www.ichelp.org — site-ul web al Asociației pentru Cistita Interstițială.
www.pelvicpain.org — site-ul web al Societății Internaționale pentru Durerea Pelvină.

www.physioforwomen.com — Talii Rosenbaum, fizioterapeut urogi-necolog, oferă pe acest site informații și articole cu privire la

tulburările pelvine.

www.psas-support.com — grup de suport on-line pentru femeile care au sindromul excitării genitale/sexuale persistente.

www.sexualityresources.com — site-ul web al centrului de resurse pentru sexualitate A Woman's Touch.

www.The-Clitoris.com — elemente vizuale și articole despre anatomia feminină.

www.twshf.org — site-ul web al Fundației pentru Sexualitatea Sănătoasă a Femeilor.

www.vaginismus.com — site web care explică diagnosticele, simptomele și tratamentul vaginismului.

MENOPAUZĂ

Caine-Francis, Dona. *Managing Menopause Beautifully: Physically, Emotionally, and Sexually.* Westport, CT: Praeger, 2008. (Trad, rom.: *Schimbările menopauzei. Cum să te reinventezi fizic, afectiv și sexual,* București: Trei, 2018.)

Northrup, Christiane. *The Wisdom of Menopause: Creating Physical, Emotional, and Mental Health during the Change.* New York: Bantam Books, 2006.

www.menopause.org — site-ul web al Societății Nord Americane pentru Menopauză.

RESURSE LGBT

Boylan, Jennifer Finney. *She's Not There: A Life in Two Genders.* New York: Broadway Books, 2004.

Chemin, Jeffrey. *Get Closer: A Gay Man's Guide to Intimacy and Relationships.* New York: Alyson Books, 2006.

Devor, Holly. FTM: *Female-to-Male Transsexuals in Society.* Bloomington: Indiana University Press, 1999.

Girshick, Lori și Jamison Green. *Transgender Voices: Beyond Women and Men.* Lebanon, NH: University Press of New England, 2009.

Helminiak, Daniel A. *Sex and the Sacred: Gay Identity and Spiritual Growth.* Binghamton, NY: Haworth Press, 2006.

Hutchins, Loraine și Lani Kaahumanu. *Bi Any Other Name: Bisexual People Speak Out.* New York: Alyson Books, 1994.

Jenson, Karol. *Lesbian Epiphanies: Women Coming Out in Later Life.* New York: Routledge, 1999.

Klein, Fritz. *The Bisexual Option.* 2nd ed. Binghamton, NY: Haworth Press, 1993.

Kort, Joe. *Gay Affirmative Therapy for the Straight Clinician: The Essential Guide.* New York: W. W. Norton, 2008.

—*. Ten Smart Things Gay Men Can Do to Find Real Love.* New York: Alyson Books, 2006.

—*. Ten Smart Things Gay Men Can Do to Improve Their Lives.* New York: Alyson Books, 2003.

Newman, Felice. *The Whole Lesbian Sex Book: A Passionate Guide for All of Us.* San Francisco, CA: Cleis Press, 2004.

Rose, Donna. *Wrapped in Blue: A Journal of Discovery.* Round Rock, TX: Living Legacy Press, 2003.

www.fishcantfly.com — Tom Murray, regizor și producător, explorează viața spirituală a bărbaților și femeilor gay.

www.heartscrackedopen.com — DVD tantra pentru femeile care iubesc femei.

SEXUALITATE ȘI ÎMBĂTRÂNIRE

Block, Joel. *Sex over Fifty.* New York: Perigee Trade, 2008.

Fisher, Deirdre și Diana Holtzberg. *Still Doing It: The Ultimate Lives of Women over Sixty.* New York: Avery, 2008.

Kliger, Leah și Deborah Nedelman. *Still Sexy After All These Years? The 9 Unspoken Truths About Women's Desire Beyond 50.* New York: Perigee Trade, 2006.

Price, Joan. *Better Than I Ever Expected: Straight Talk about Sex after Sixty.* Emeryville, CA: Seal Press, 2006.

Sheehy, Gail. *Sex and the Seasoned Woman: Pursuing the Passionate Life.* New York: Ballantine Books, 2007.

Zilbergeld, Bernie. *Better Than Ever.* Norwalk, CT: Crown House Publishing Company, 2004.

SEXUALITATE ȘI CANCER

Katz, Anne. *Breaking the Silence on Cancer and Sexuality: A Handbook for Healthcare Providers.* Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society,

2007.

—. *Woman Cancer Sex.* Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society, 2009.

Laken, Virginia și Keith Laken. *Making Love Again: Hope for Couples Facing Loss of Sexual Intimacy.* Sandwich, MA: Ant Hill Press, 2002.

Mulhall, John. *Saving Your Sex Life: A Guide for Men with Prostate Cancer.* Munster, IN: Hilton Publishing, 2008.

Perlman, Gerald și Jack Drescher. *A Gay Man's Guide to Prostate Cancer.* New York: Haworth Medical Press, 2005.

Rosenthal, Kairol. *Everything Changes: The Insider's Guide to Cancer in Your 20s and 30s.* Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2009.

Silver, Marc. *Breast Cancer Husband: How to Help Your Wife (and Yourself) through Diagnosis, Treatment, and Beyond.* New York: Rodale, 2004.

PROBLEME DE RELAȚIE

Chapman, Gary. *The Five Love Languages: How to Express Heartfelt Commitment to Your Mate.* Chicago: Northfield Publishing, 2004. (Tradusă în limba română la editura Curtea Veche, în 2000, cu titlul *Cele cinci limbaje ale iubirii. Cum să-i arăți partenerului că ești implicat trup și suflet în relație)*

Glass, Shirley. *Not „Just Friends“: Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity after Infidelity.* New York: Free Press, 2003.

Gottman, John și Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* New York: Three Rivers, 1999.

Lusterman, Don-David. *Infidelity: A Survival Guide.* Oakland, CA: New Harbinger, 1998.

McCarthy, Barry și Emily McCarthy. *Getting It Right the First Time: Creating a Healthy Marriage.* New York: Brunner-Routledge, 2004.

SEXUALITATE ȘI PORNOGRAFIE

Maltz, Wendy și Larry Maltz. *The Pom Trap.* New York: HarperCollins,

2008.

Schneider, Jennifer și Burt Schneider. *Sex, Lies, and Forgiveness: Couples Speaking on Healing from Sex Addiction,* 3rd ed. Tucson, AZ: Recovery Resources Press, 2004.

Weiss, Robert. *Cruise Control: Understanding Sexual Addiction in Gay Men.* Los Angeles: Alyson Books, 2005.

Weiss, Robert și Jennifer Schneider. *Untangling the Web: Sex, Pom, and Fantasy Obsession in the Internet Age.* New York: Alyson Books, 2006.

SEX ȘI DIZABILITĂȚI

Baer, Robert. *Is Fred Dead? A Manual on Sexuality for Men with Spinal Cord Injuries.* Pittsburgh, PA: Dorrance Publishing, 2004.

Blackburn, Maddie. *Sexuality and Disability.* Woburn, MA: Butterworth-Heinemann, 2002.

Kaufman, Miriam, Coiy Silverberg și Fran Odette. *The Ultimate Guide to Sex and Disability: For All of Us Who Live with Disabilities, Chronic Pain, and Illness.* San Francisco, CA: Cleis Press, 2007.

Kroll, Ken și Erika Klein. *Enabling Romance: A Guide to Love, Sex, and Relationships for the Disabled.* Baltimore, MD: No Limits Communication, 2001.

www.comeasyouare.com — site web cu resurse privind dizabilitățile și informații despre jucării sexuale.

SPIRITUALITATE ȘI SEX

Anand, Margo. *The Art of Sexual Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for Western Lovers.* Los Angeles: Jeremy Tarcher, 1989.

Carrellos, Barbara. *Urban Tantra: Sacred Sex of the Twenty-First Century.* Berkeley, CA: Celestial Arts, 2007.

Kuriansky, Judy. *The Idiot's Guide to Tantric Sex.* New York: Alpha Books, 2004.

Ogden, Gina. *The Heart and Soul of Sex: Making the ISIS Connection.* Boston: Trumpeter Books, 2006.

Savage, Linda E. *Reclaiming Goddess Sexuality: The Power of the Feminine Way.* Carlsbad, CA: Hay House, 1999.

DVD-URI

Următoarele DVD-uri includ informații cu privire la diferite tehnici sexuale. Autoarele nu promovează aceste site-uri; vă rugăm să le accesați cu maximum de discernământ.

www.alexanderinstitute.com — site web cu DVD-uri cu privire la diferite tehnici sexuale.

www.dodsonandross.com — Betty Dodson și Carlin Ross — site web cu DVD-uri legate de auto stimulare.

www.healthysex.com — site-ul lui Wendy Maltz cu DVD-uri pentru re-acomodarea cu mângâierile după abuzul sexual.

www.heartscrackedopen.com — DVD tantra pentru lesbiene.
www.HSAB.org — situl web Health and Science Advisory Board; conține DVD-uri despre tehnica *sensate focus* pentru cuplurile heterosexuale, lesbiene și gay.

www.sexsmartfilms.com — acest site promovează educația și informațiile sexuale pozitive și prezintă filme legate de sănătatea sexuală.

www.sinclairinstitute.com — site web cu DVD-uri instructive și informative.

SITE-URI CU JUCĂRII PENTRU ADULȚI

www.bettersex.com

www.comeasyouare.com — resurse pentru persoanele cu dizabilități și informații despre jucăriile sexuale.

www.goodvibrations.com

www. mypleasure. com

www.pureromance.com — secțiune de cumpărături generale plus o gamă de produse pentru pacienții cu cancer.

www. sinclairinstitute. com

LITERATURĂ EROTICĂ

Blue, Violet. *Best Women's Erotica.* San Francisco, CA: Cleis Press, 2008.

Friday, Nancy. *Forbidden Flowers: More Women's Sexual Fantasies.* New York: Pocket Books, 1993.

Maltz, Wendy, ed. *Intimate Kisses: The Poetry of Sexual Pleasure.* Novato, CA: New World Library, 2001.

—. *Passionate Hearts: The Poetry of Sexual Love.* Novato, CA: New World Library, 2007.

Tyler, Alison. *Afternoon Delight: Erotica for Couples.* San Francisco, CA: Cleis Press, 2009.

—. *Frenzy: 60 Stories of Sudden Sex.* San Francisco, CA: Cleis Press, 2008.

www. cle ansheets. com www.erotica-readers.com/ERA/index.htm www. scarletletters. com

BIBLIOGRAFIE

Amen, Daniel. *Sex on the Brain.* New York: Harmony Books, 2007.

American Heart Association. „Sex and Heart Disease“. *American Heart Association,* 2009. www.americanheart.org/presenter. jhtml?identifier=9239 (15 august 2009).

American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Medical Disorders,* 4th ed., text revision. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2000.

American Psychological Association. „Answers to Your Questions: For a Better Understanding of Sexual Orientation and Homosexuality“. *American Psychological Association,* 2008. www.apa.org/topics/so-reintation.pdf.html (15 august 2009).

Annon, Jack. *The Behavioral Treatment of Sexual Problems.* Honolulu, HI: Enabling Systems, 1974.

Bader, Michael. *Arousal: The Secret Logic of Sexual Fantasies.* New York: St. Martin’s Press, 2002.

—. *Male Sexuality: Why Women Don’t Understand It and Men Don’t Either.* Lanham, MD: Rowman & Littlefield, 2009.

Barbach, Lonnie. *For Each Other: Sharing Sexual Intimacy.* New York: Anchor Books, 2001.

Barrett, Barnaby și Marsha Rand. „’Sexual Health Assessment’ for Mental Health and Medical Practitioners: Teaching Notes“. *American Journal of Sexuality Education* 4 (2009): 16-27.

Bass, Ellen și Laura Davis. *The Courage to Heal,* 3rd ed. New York: Harper-Collins, 1994.

Basson, Rosemary. „The Female Sexual Response: A Different Model“. *Journal of Sex and Marital Therapy* 26, no. 1 (ianuarie-martie 2000): 51-65.

Berman, Jennifer și Laura Berman. *For Women Only: A Revolutionary Guide to Reclaiming Your Sex Life.* New York: Henry Holt and Company, 2001.

Berman, Laura. „The Sex Ed Handbook: A Comprehensive Guide for Parents“. Oprah.com, 2009. media.oprah.com/lberman/talking-to - kids-about-sex-handbook.pdf (31 iulie 2009).

Buehler, Stephanie. „Childhood Sexual Abuse: Effects on Female Sexual Function and Its Treatment“. *Current Sexual Health Reports* 5 (2008): 154-58.

Dimock, Peter T. „Adult Males Sexually Abused as Children: Characteristics and Implications for Treatment“. *Journal of Interpersonal Violence* 3, no. 2 (iunie 1988): 203-21.

Finkelhor, David. „The International Epidemiology of Child Sexual Abuse“. *Child Abuse and Neglect* 18 (1994): 409-17.

Fisher, Helen. *Why Him? Why Her?* New York: Henry Holt and Company,

2009. (Tradusă la editura Humanitas, în 2018, cu titlul *De ce el? De ce ea?)*

—*. Why We Love.* New York: Hemy Holt and Company, 2004.

Foley, Sallie, Sally A. Kope și Dennis Sugrue. *Sex Matters for Women: A Complete Guide to Taking Care of Your Sexual Self* New York: Guilford Press, 2002.

Fulbright, Yvonne. „Schools Shy Away from Sexuality Training“. *New Physician* 56, no. 7 (octombrie 2007): 1.

Gil, Eliana. *Outgrowing the Pain: A Book for and about Adults Abused as Children.* New York: Dell, 1983.

Glass, Shirley. *Not „Just Friends“: Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity after Infidelity.* New York: Free Press, 2003.

Gottman, John și Nan Silver. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* New York: Three Rivers, 1999.

Hastings, Ann. *Treating Sexual Shame: A New Map for Overcoming Dysfunction, Abuse, and Addiction.* Northvale, NJ: Jason Aronson, 1998.

Herman, Judith. *Trauma and Recovery.* New York: Basic Books, 1997.

Joannides, Paul. *Guide to Getting It On.* ed. a VI-a N.p.: Goofy Foot Press, 2009.

Kaplan, Helen S. *The New Sex Therapy.* New York: Brunner/Mazel, 1974. Katz, Anne. *Breaking the Silence on Cancer and Sexuality: A Handbook for Healthcare Providers.* Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society, 2007.

—*. Woman Cancer Sex.* Pittsburgh, PA: Oncology Nursing Society, 2009. Kaufman, Miriam, Cory Silverberg și Fran Odette. *The Ultimate Guide to Sex and Disability: For All of Us Who Live with Disabilities, Chronic Pain, and Illness.* San Francisco, CA: Cleis Press, 2007.

Kleinplatz, Peggy J., A. Dana Menard, Marie-Peirre Paquet, Nicolas Paradis, Meghan Campbell, Dino Zuccarino și Lisa Mehak. „The Components of Optimal Sexuality: A Portrait of ’Great Sex’“. *Canadian Journal of Human Sexuality* 18, nos. 1-2 (2009): 1-13.

Korff, Janice și James H. Geer. „The Relationship between Sexual Arousal Experience and Genital Response“. *Psychophysiology* 20 (martie 1983): 121-27.

Kort, Joe. *Gay Affirmative Therapy for the Straight Clinician: The Essential Guide.* New York: W. W. Norton & Company, 2008.

Kuriansky, Judy. *The Idiot's Guide to Tantric Sex.* New York: Alpha Books, 2004.

Laumann, Edward O., John H. Gagnon, Robert T. Michael și Stuart Michaels. *The Social Organization of Sexuality: Sexual Practices in the United States.* Chicago: University of Chicago Press, 1994.

Leiblum, Sandra, ed. *Principles and Practice in Sex Therapy,* ed. a IV-a New York: Guilford Press, 2007.

Leiblum, Sandra, Candace Brown și Jim Wan. „Persistent Sexual Arousal Syndrome: A Descriptive Study“. *Journal of Sexual Medicine 2* (2005): 331-37.

Lew, Mike. *Victims No Longer: The Classic Guide for Men Recovering from Sexual Childhood Abuse.* New York: HarperCollins, 2004.

Lindau, Stacy Tessier, L. Philip Schumm, Edward O. Laumann, Wendy Levinson, Colm A. O'Muircheartaigh și Linda J. Waite. „A Study of Sexuality and Health among Older Adults in the United States“. *New England Journal of Medicine* 357 (august 2007): 762-74.

Maltz, Wendy. *The Sexual Healing Journey: A Guide for Survivors of Sexual Abuse.* New York: HarperCollins, 2001.

Maltz, Wendy și Susie Boss. *Private Thoughts.* Novato, CA: New World Library, 2001.

Maltz, Wendy și Larry Maltz. *The Pom Trap.* New York: HarperCollins, 2008. Masters, William H. și Virginia Johnson. *Human Sexual Response.* Boston: Little, Brown, 1966.

McCabe, Marita P. și George Talepores. „Sexual Esteem, Sexual Satisfaction, and Sexual Behavior among People with Physical Disabilities“. *Archives of Sexual Behavior* 32, no. 4 (august 2003): 359-69.

McCarthy, Barry și Emily McCarthy. *Rekindling Desire: A Step-by-Step Program to Help Low-Sex and No-Sex Marriages.* New York: Brunner-Routledge, 2003.

Metz, Michael și Barry McCarthy. *Coping with Erectile Dysfunction: How to Regain Confidence and Enjoy Great Sex.* Oakland, CA: New Harbinger, 2004.

—*. Coping with Premature Ejaculation: Overcome PE, Please Your Partner, and Have Great Sex.* Oakland, CA: New Harbinger, 2003.

—. „The ’Good-Enough Sex’ Model for Couple Sexual Satisfaction“. *Sexual and Relationship Therapy* 22, no. 3 (august 2007): 351-62.

Mick, JoAnne, Maiy Hughes și Marlene Cohen. „Sexuality and Cancer: How Oncology Nurses Can Address It BETTER“. *Oncology Nursing Forum* 30, no. 2 (2003): 152-53.

Minuchen, Salvador. *Family Kaleidoscope.* Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.

Nicholls, Leanne. „Putting the New View Classification Scheme to an Empirical Test“. *Feminism and Psychology* 18, no. 4 (noiembrie 2008): 515-26.

Perei, Esther. *Mating in Captivity: Unlocking Erotic Intelligence.* New York: Harper, 2006 (Tradusă în limba română la editura Curtea

Veche, în 2016, cu titlul *Inteligența erotică. Reconcilierea vieții erotice cu viața de familie).*

Perelman, Michael A. și David L. Rowland. „Retarded Ejaculation“. *World Journal of Urology* 24, no. 6 (decembrie 2006): 645-52.

Rosen, Raymond C. „Erectile Dysfunction: Integration of Medical and Psychological Approaches“. în *Principles and Practice in Sex Therapy,* ed. a IV-a, ed. Sandra Leiblum, 277-310. New York: Guilford Press, 2007.

Rosen, Raymond C., William A. Fisher, Ian Eardley, Craig Niederberer, Andrea Nadei și Michael Sand. „The Multinational Men's Attitudes of Life Events and Sexuality (MALES) Study: Prevalence of Erectile Dysfunction and Related Health Concerns in the General Population“. *Current Medical Research and Opinion* 20 (2004): 607-17.

Rosen, Raymond C., Rena Wing, Stephen Schneider și Noel Gendrano, III. „Epidemiology of Erectile Dysfunction: The Role of Medical Comorbidity and Lifestyle Factors“. *Urologic Clinics of North America* 32 (2005): 403-417.

Rosenbaum, Talii. „Pelvic Floor Exercises and Sex“, www.physioforwo-men.com (15 august 2009).

Rosenthal, Kairol. *Everything Changes: The Insider's Guide to Cancer in Your 20s and 30s.* Hoboken, NJ: Wiley & Sons, 2009.

Semans, Anne. *TheMany Joys of Sex Toys.* New York: Broadway Books, 2004.

Seppa, Nathan. „Viagra and Women“. *Science News* 174, no. 4 (18 august 2008): 1-2.

World Health Organization. „International Classification of Functioning Disability and Health“. *Geneva: World Health*

Organization, 2001. http://www.who.int/icf (15 august 2009).

Zilbergeld, Bernie. *Better Than Ever.* Norwalk, CT: Crown House Publishing Company, 2004.